F30 • F35



TUNTURI®
THE MOTOR – *it's you.*

www.tunturi.com

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS

Read this guide through carefully before assembling, using or servicing your fitness equipment. Please keep the guide somewhere safe; it will provide you now and in the future with the information you need to use and maintain your equipment. Always follow these instructions with care.

YOUR HEALTH

• Before you start any training, consult a physician to check your state of health.

• If you experience nausea, dizziness or other abnormal symptoms while exercising, stop your workout at once and consult a physician.

• To avoid muscular pain and strain, begin each workout by warming up and end it by cooling down (slow pedaling at low resistance). Don't forget to stretch at the end of the workout.

THE EXERCISING ENVIRONMENT

• The equipment is not to be used outdoors.

• Place the equipment on a firm, level surface. Place the equipment on a protective base to avoid any damages to the floor beneath the equipment.

• Make sure that the exercising environment has adequate ventilation. To avoid catching cold, do not exercise in a draughty place.

• In training, the equipment tolerates an environment measuring +10°C to +35°C. The equipment can be stored in temperatures ranging between -15°C and +40°C. Air humidity in the training or storage environment must never exceed 90 %.

THE EQUIPMENT

• Children are allowed to use the equipment, they should be supervised and taught to use the equipment properly, keeping in mind the child's physical and mental development and their personality.

• Before you start using the equipment, make sure that it functions correctly in every way. Do not use a faulty equipment.

• Press the keys with the tip of the finger; your nails may damage the key membrane.

• Never lean on the console.

• Never remove the side covers. Do not step on the frame casing.

• Only one person may use the equipment at a time.

• Hold the handlebar for support when getting on or off the equipment.

• Wear appropriate clothing and shoes when exercising.

• Protect the meter from sunlight and always dry the surface of the meter if there are any drops of sweat on it.

• The equipment has been designed for home use. The Tunturi warranty applies only to faults and malfunctions in home use (24 months). Further information on warranty terms can be found in the warranty booklet included with the product.

Please note that the warranty does not cover damage due to shipping or negligence of adjustment or maintenance instructions described in this manual.

• The equipment must not be used by persons weighing over 135 kg.

• Make sure the equipment is unplugged before carrying out any assembly or maintenance procedures.

• Do not attempt any servicing or adjustments other than those described in this guide. Everything else must be left to someone familiar with the maintenance of electromechanical equipments and authorised under the laws of the country in question to carry out maintenance and repair work.

• This product must be grounded. If it should malfunction or breakdown, grounding provides a path of least resistance for electric current to reduce the risk of electric shock. This product is equipped with a cord having an

equipment-grounding conductor and a grounding plug. The plug must be plugged into an appropriate outlet that is properly installed and grounded in accordance with all local codes and ordinances.

DANGER:

Improper connection of the equipment-grounding conductor can result in a risk of electric shock. Check with a qualified electrician or serviceman if you are in doubt as to whether the product is properly grounded. Do not modify the plug provided with the product - if it will not fit the outlet, have a proper outlet installed by a qualified electrician.

SAVE THIS INSTRUCTION MANUAL

WELCOME TO THE WORLD OF TUNTURI EXERCISING!

Your choice shows that you really want to invest in your well being and condition; it also shows you really value high quality and style. With Tunturi Fitness Equipment, you've chosen a high quality, safe and motivating product as your training partner. Whatever your goal in training, we are certain this is the training equipment to get you there. You'll find information about using your exercise equipment and what makes for efficient training at Tunturi's website at **WWW.TUNTURI.COM.**

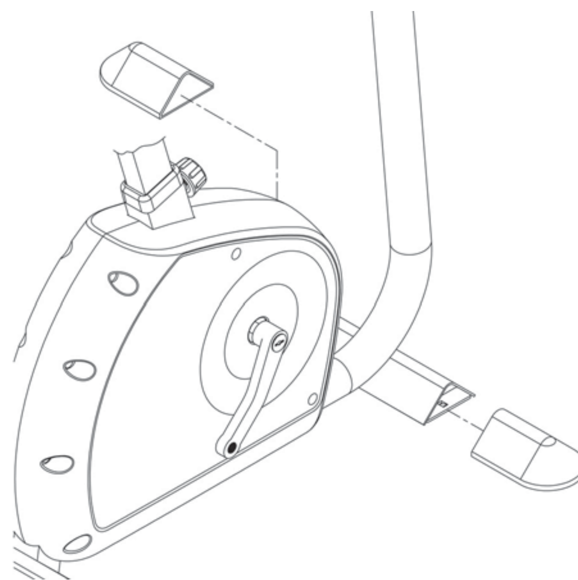
ASSEMBLY

Start by unpacking the equipment and check that you have the following parts:

1. Frame
2. Rear support
3. Plastic covers for front support (2 pcs)
4. Handlebar support tube
5. Handlebar
6. Console
7. Pedals (2 pcs)
8. Seat
9. Transformer (F35)
10. Assembly kit (contents marked with in the spare part list): keep the assembly tools, as you may need them e.g. for adjusting the equipment.

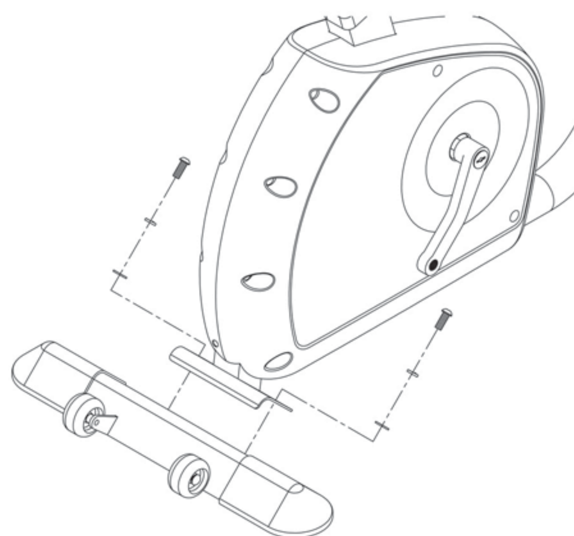
If necessary, please contact your dealer with the model, equipment serial no. and spare part no. of the missing part. You'll find a spare part list at the back of this guide. The packaging includes a silicate bag for absorbing moisture during storage and transportation. Please dispose of the bag once you have unpacked the equipment. The directions left, right, front and back are defined as seen from the exercising position.

PLASTIC COVERS OF THE FRONT SUPPORT



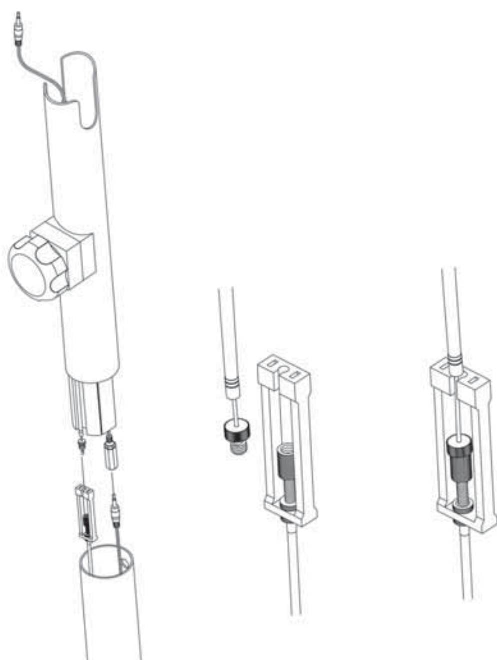
Push the grey plastic covers into place on the ends of the front support so that the retainers in the support fit into the oval holes in the covers.

REAR SUPPORT

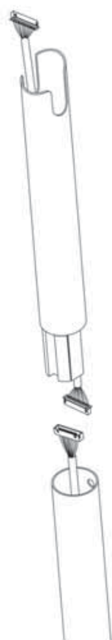


1. Place the support under the rear part of the frame.
2. Fasten it with two hex screws and washers.

HANDLEBAR AND HANDLEBAR SUPPORT TUBE



1. F30: Adjust the resistance knob to position **8.** Steer the brake wire from the handlebar support tube into the loop in the upper part of the brake wire outlet from the frame tube.
2. F30: Screw the wire ends into each other.

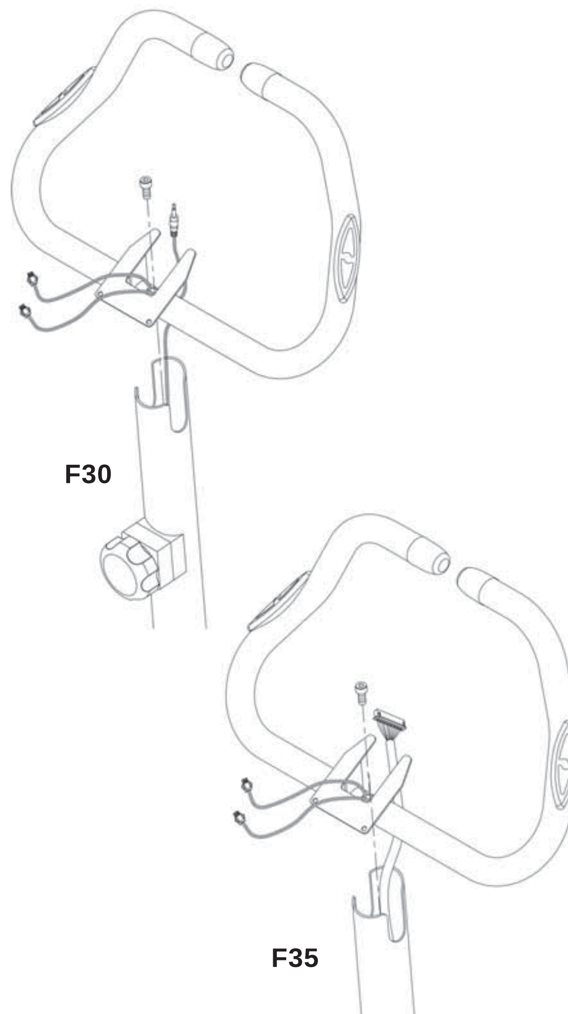


3. Attach the wires from the frame tube and the handlebar support tube. Push the handlebar support tube into place inside the frame tube.

NOTE! The fastening screws are ready-mounted, so please do not loosen them.

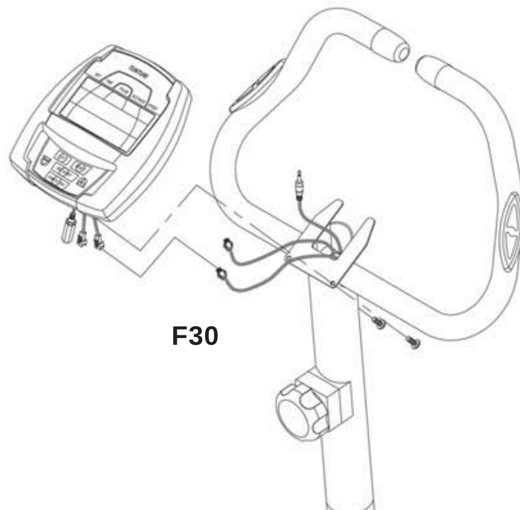
4. Use the enclosed Allen key to tighten both fastening screws through the holes in the tube.

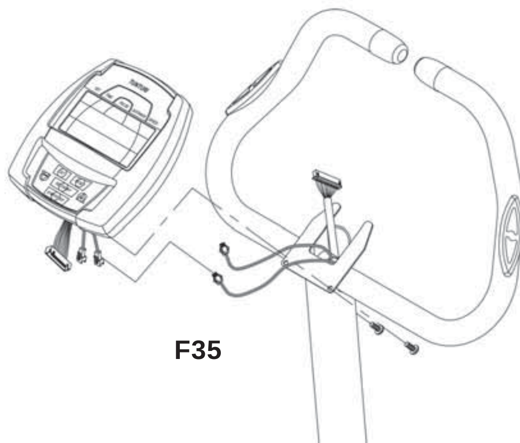
NOTE ! Tighten the fastening screws by turning them counter-clockwise. And not too tight!



5. Pull the wire from the handlebar supprt tube slightly upwards and loosen the fastening screw at the end of the handlebar support tube. Insert the handlebar into the upper end of the handlebar support tube and fasten it by tightly screwing the fastening screw. Be careful not to damage the meter wire!

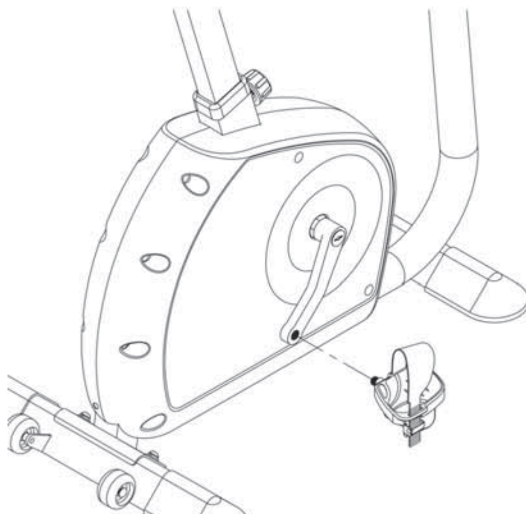
CONSOLE





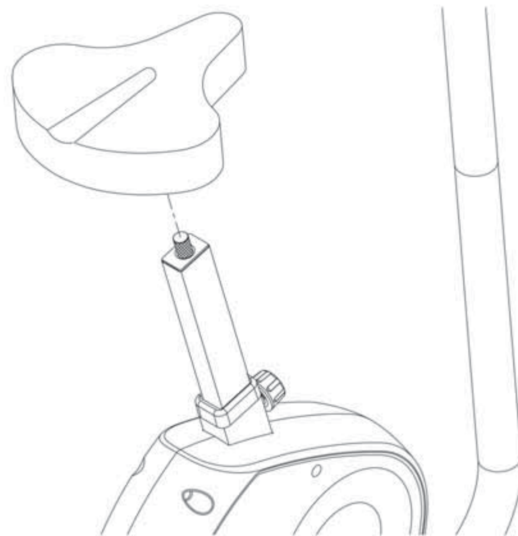
1. Attach the wires from the handlebar and handlebar support tube to the corresponding console outlets. Thread the wires into the handlebar. Be careful not to damage the wires when attaching the console.
2. Slide the meter on the top of the handlebar support tube and attach it with three locking screws through the plastic sleeve.

PEDALS



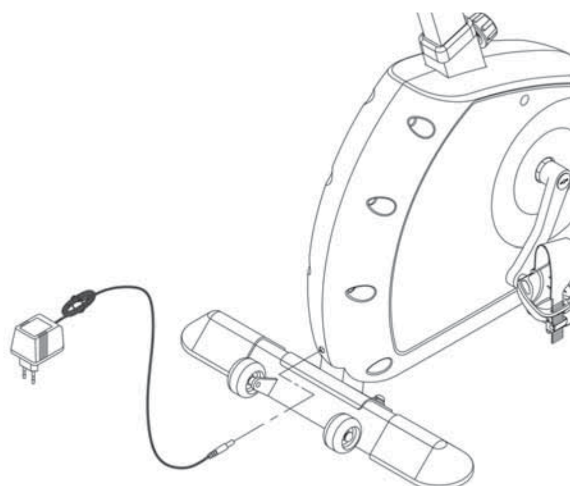
1. The pedals are distinguished by the markings **R** (= right) and **L** (= left) on their shafts. Fasten the right pedal to the right pedal crank turning clockwise and the left pedal to the left pedal crank turning counterclockwise.
2. Fasten the pedal bands first into the retainer at the device. Thread the band through the pedal loop and push the band opening into the projection in the pedal.
3. Fasten the pedal bands to the pedal outside. Push the band through the locking buckle and the band locks automatically.
4. The length of the band can be adjusted with the locking buckle.

SEAT



Attach the seat to the seat support: tighten the locking nuts in opposite directions. Please note that you can adjust both seat inclination and the distance of the seat from the handlebar. Once the distance and inclination are set how you want, tighten the locking nuts carefully.

F35: POWER CORD



Plug the socket end of the transformer cord into the connector, just above the rear support in the centre of the frame, and the other end into the wall socket. Make sure the power cord does not run underneath the device. To prevent damage to the cord, we recommend you tie it to the protector next to the connector.

NOTE! The device must be connected to a grounded wall socket. Do not use extension wires when connecting the device to the power source.

DANGER: Always switch off the power and uplug this appliance from the electrical outlet immediately after using.

WARNING: To reduce the risk of burns, fire, electric shock, or injury to persons:

1) An appliance should never be left unattended when plugged in. Unplug from outlet when not in use, and before carrying out any maintenance or repair procedures.
2) Do not operate under blanket or other combustive material. Excessive heating can occur and cause fire, electric shock, or injury to persons.

IMPORTANT! Behind the console of F35 there is a battery case. The ergometer can be used with batteries or with electric current. If the device is used solely with batteries, please note that the servo brakes exhaust the batteries rather quickly. Hence, we recommend the use of electricity as the main power source.

NOTE: The clock in the console uses always batteries, even when the device is not connected to any power source. Otherwise the clock would reset to zero.

USE

CORRECT EXERCISING POSITION

The seat height should be set so that the middle part of the foot reaches the pedal with the leg almost straight and the pedal at its lowest point. To raise or lower the seat, turn the locking knob one counterclockwise. Pull the locking knob out so that the seat tube can be moved freely up and down.

When the height is right, let go of the knob. The seat locks into place. Tighten the locking knob clockwise. The scale on the seat tube helps you to find the seat height you have found suits you best.

NOTE! Always make sure that the locking knob is fastened properly before starting to exercise.

To adjust the horizontal seat position forward and back, loosen the locking screws under the seat. You can also adjust inclination from here. Always make sure that the locking screws under the seat are properly fastened before starting to exercise. You can change the seat for another by unscrewing the locking screw.

ADJUSTING PEDALLING RESISTANCE

F30: To increase or decrease resistance, turn the adjustment knob at the top of the handlebar support tube clockwise (+ direction) to increase resistance and counterclockwise (- direction) to decrease resistance. The scale above the knob (1-8) helps you find and reset a suitable resistance.

F35: Exercise intensity can be increased or decreased with ”+/- ” keys: ”+” increases the resistance and ”-” decreases the resistance.

The design of the handlebar allows you to exercise either in an upright position or with the upper body leaning forward. Remember, however, always to keep your back straight.

EXERCISING

Working out using an exercise cycle is excellent aerobic exercise, the principle being that the exercise should be suitably light, but of long duration. Aerobic exercise is based on improving the body’s maximum oxygen uptake, which in turn improves endurance and fitness. The ability of the body to burn fat as a fuel is directly dependent on its oxygen uptake capacity.

Aerobic exercise should above all be pleasant. You should perspire, but you should not get out of breath during the workout. You must, for example, be able to speak and not just pant while pedalling. You should exercise at least three times a week, 30 minutes at a time, to reach a basic fitness level. Maintaining this level requires a few exercise sessions each week. Once the basic condition has been reached, it is easily improved, simply by increasing the number of exercise sessions. Exercise is always rewarding for weight loss, because it is the only way of increasing the energy spent by the body. This is why it is always worthwhile to combine regular

exercise with a healthy diet. A dieter should exercise daily - at first 30 minutes or less at a time, gradually increasing the daily workout time to one hour.

You should start slowly at a low pedalling speed and low resistance, because for an overweight person strenuous exercise may subject the heart and circulatory system to excessive strain. As fitness improves, resistance and pedalling speed can be increased gradually. Exercise efficiency can be measured by monitoring the pulse. The pulse meter helps you monitor your pulse easily during exercise, and thus to ensure that the exercise is sufficiently effective but not over-strenuous.

HEART RATE

No matter what your goal, you'll get the best results by training at the right level of effort, and the best measure is your own heart rate.

PULSE MEASUREMENT WITH HAND GRIP PULSE

Pulse measurement is based on the monitoring of peripheral circulation. The handgrip sensors in the handlebars take a pulse measurement when the user is touching both sensors simultaneously. Pulse measurement requires that the skin is constantly touching the sensors and that the skin is slightly moist.

TELEMETRIC HEART RATE MEASUREMENT

The console has a heart rate receiver compatible with Polar equipment, so you can also use Polar uncoded heart rate belts for heart rate measurement. The most reliable heart rate measurement is achieved with a telemetric device, in which the electrodes of the transmitter fastened to the chest transmit the pulses rom the heart to the console by means of an electromagnetic field.

NOTE! If you are fitted with a pacemaker, please consult a physician before using a wireless heart rate monitor.

If you want to measure your heart rate this way during your workout, moisten the grooved electrodes on the transmitter belt with saliva or water. Fasten the transmitter just below the chest with the elastic belt, firmly enough so that the electrodes remain in contact with the skin while exercising, but not so tight that normal breathing is prevented. If you wear the transmitter and belt over a light shirt, moisten the shirt slightly at the points where the electrodes touch the shirt. The transmitter automatically transmits the heart rate reading to the console up to a distance of about 1 m.

If the electrode surfaces are not moist, the heart-rate reading will not appear on the display. If the electrodes are dry, they must be moistened again. Allow the electrodes warm up properly to ensure accurate heart rate measurement. If there are several telemetric heart rate measurement devices next to each other, the distance between them should be at least 1.5 m. Similarly, if there is only one receiver and several transmitters in use, only one person with a transmitter should be within transmission range. The transmitter is switched to an active state only when it is being used for measurement. Sweat and other moisture can, however, keep the transmitter in an active state and waste battery energy. Therefore it is important to dry the electrodes carefully after use.

When selecting training attire, please note that some fibers used in clothes (e.g. polyester, polyamide) create static electricity, which may prevent reliable heart rate measurement. Please note that a mobile phone, television and other electrical appliances form an electromagnetic field around them, which will cause problems in heart rate measurement.

First find your maximum heart rate i.e. where the rate doesn't increase with added effort. If you don't know your maximum heart rate, please use the following formula as a guide:

208 - 0,7 X AGE

These are average values and the maximum varies from person to person. The maximum heart-rate diminishes on average by one point per year. If you belong to a risk group, ask a doctor to measure your maximum heart rate for you.

We have defined three different heart-rate zones to help you with targeted training.

BEGINNER • 50-60 % of maximum heart-rate. Also suitable for weight-watchers, convalescents and those who haven't exercised for a long time. Three sessions a week of at least a half-hour each is recommended. Regular exercise considerably improves beginners' respiratory and circulatory performance and you will quickly feel your improvement.

TRAINER • 60-70 % of maximum heart-rate. Perfect for improving and maintaining fitness. Even reasonable effort develops the heart and lungs effectively, training for a minimum of 30 minutes at least three times a week. To improve your condition still further, increase either frequency or effort, but not both at the same time!

ACTIVE TRAINER • 70-80 % of maximum heart-rate.
Exercise at this level suits only the fittest and presupposes long-endurance workouts.

CONSOLE

KEYS

1. SET
Selection of the goal values

2. RESET.
Zeroing the exercising values, ending the exercise and return into main display

3. "+ / -"
Setting the goal values, F35: increasing the intensity (+), decreasing the intensity (-)

4. RECOVERY
Measuring the recovery heart rate

5. START/STOP
Starting and interrupting the exercise.

DISPLAY

1. PERFORMANCE SPEED (/MIN)
Pedalling speed (RPM). The column underneath also shows the pedalling speed.

2. EXERCISE DURATION
00:00-99:59; measuring at 1 second intervals, h1:40-h9:59 measuring at 1 minute intervals.

3. HEART RATE DURING EXERCISE
The symbol of a heart blinks simultaneously with your own heart rate during the exercise. The arrow signs show if the heart rate exceeds or surpasses the set values.

4. EXERCISE TRIP LENGTH (KM/MILE)
O0.0 – 99.99 km / miles

5. EXERCISE SPEED (KMH/MPH)
00.0-99.9 kmh / mph

6. ENERGY CONSUMPTION (KCAL)
Estimated total energy consumption during the exercise, 0 –9999 kcal

7. CLOCK (CLOCK)
Real time clock

8. THERMOMETER (TEMP C / TEMP F)
Measures the room temperature either in Celsius or Fahrenheit

9. HYGROMETER (HUMIDITY %)
Measures the room humidity, 0-100%.

10. DISPLAY OF THE CHOSEN FUNCTION
The console displays the chosen exercise mode (Program = preprogrammed program; Manual = manually programmed exercise; Recovery = measuring of recovery heart rate, Target HR = heart rate exercise; Min Max = upper and lower heart rate limits)

11. DISPLAY OF MAIN VALUES
The chosen exercise value shows in large numbers in the middle of the console; other values are shown in the upper row displays.

12. F35: DISPLAY OF AN EXERCISE PROFILE
The profile of a preprogrammed exercise program.

13. F30: DISPLAY OF THE CUMULATIVE HEART RATE
If the heart rate is measured during the exercise, the display shows the profile of the heart rate formed during the exercise.

14. CHANGE OF BATTERIES (BATTERY LOW)
A warning sign is displayed before the change of batteries.

USING THE CONSOLE

The console is turned on by pressing any key. It the device has not been used for five minuts, it automatically switches itself to main display.

Select the desired measuring unit with the switch behind the console. You can select either metric (km, km/h, Celsius) or English (miles, mph, Fahrenheit) units.

Set the clock in the console (Clock) as follows: In main display, press both of the arrow keys simultaneously for three seconds. The clock is shown in the main number display. Set the right time using the arrow keys; switch from hours to minutes and back to main display by pressing the SET key.

F30 AND F35: MANUAL EXERCISE

In a manual exercise you can adjust the resistance during the exercise by the ”+/-” keys.

1. You can start exercising immediately by pressing the START/STOP key. Adjust the resistance by pressing the ”+/-” keys.
2. You can start exercising by setting goal values. Press an ”+/-” key until under the main number display is shown the text ”Manual”.
3. Press the SET key after which you can set the goal values.
4. TIME = select the desired exercise duration by pressing the ”+ / -” keys. Switch to the following step by pressing the SET key.
5. DISTANCE = select the desired distance by pressing the ”+ / -” keys. Switch to the following step by pressing the SET key.
6. KCAL= select the goal value of energy consumption by pressing the ”+ / -” keys. Switch to the following step by pressing the SET key.
7. PULSE = set the heart rate an upper limit with ”+ / -” keys: the display shows a heart symbol and an arrow upwards. Press the SET key to switch to setting the heart rate a lower limit. The display shows a heart and an arrow downwards. Set the lower limit with ”+ / -” keys. If your heart rate exceeds these limits, the limit value in question blinks in the display. To switch back to setting the exercise duration (TIME), press the SET key.
8. You can start exercising by pressing the START/STOP key. Start pedalling and adjust the resistance if necessary during the exercise.
9. You can interrupt the exercise by pressing START/STOP (”Over” is shown in the display). The program information stays in the console memory for five minutes. If you resume with training whithin this time, simply press the START/STOP key again to continue.
10. You can stop exercising by pressing RESET when the console is in the pause mode.
11. If you have set a goal value, the console gives a signal and the displayed value starts blinking after the goal has been reached. Reset the display by first pressing START/STOP and thereafter RESET.

F35: TARGET HR EXERCISE (CONSTANT HEART RATE)

In a Target HR –exercise you will set the desired heart rate; during the exercise the ergometer sees to that this heart rate will be sustained independent of how fast you work.

1. Press a ”+/-” key, until the text Target HR is shown under the main number display.
2. Set the desired constant heart rate for the exercise by pressing SET. The display shows the word PULSE and the symbols of a heart and an arrow up / arrow down. You can set the desired heart rate by pressing the ”+ / -” keys. Switch to the following step by pressing SET.
3. TIME = select the desired exercise duration by pressing the ”+ / -” keys. Switch to the following step by pressing the SET key.
4. DISTANCE = select the desired distance by pressing the ”+ / -” keys. Switch to the following step by pressing the SET key.
5. KCAL= select the goal value of energy consumption by pressing the ”+ / -” keys. Switch back to setting the exercise durationt by pressing the SET key.
6. You can start exercising by pressing the START/STOP key. Start pedalling and adjust the heart rate level if necessary during the exercise.
7. You can interrupt the exercise by pressing START/STOP (”Over” is shown in the display). The program information stays in the console memory for five minutes. If you resume with training whithin this time, simply press the START/STOP key again to continue.
8. You can stop exercising by pressing RESET when the console is in the pause mode.
9. If you have set a goal value, the console gives a signal and the displayed value starts blinking after the goal has been reached. Reset the display by first pressing START/STOP and thereafter RESET.

F35: EXERCISE PROFILES

1. After the console is switched on, press ”+” or ”-” key until the display shows a profile code (P1-P8) and the profile form. All of the profiles are so called constant crank moment profiles, i.e the faster you cycle the faster you travel the exercise distance. All of the preprogrammed profiles are 20 minutes in duration.
2. Select the desired profile by the ”+/-” keys. Press SET to switch to setting the exercise profile duration; with the ”+/-” keys you can set the time in five minutes increments between 10 and 90 minutes.
3. Start exercising by pressing START/STOP. Start pedalling. With the ”+/-” keys, you can change the resistance level in the section of the profile you are performing at the moment. ”+” key increases the resistance; ”-” key decreases it.
4. You can interrupt the exercise by pressing START/STOP (”Over” is shown in the

display).The program information stays in the console memory for five minutes. If you resume with training whithin this time, simply press the START/STOP key again to continue.
5. You can stop exercising by pressing RESET when the console is in the pause mode.
6. If you complete the whole profile, the console gives a signal tune and the displayed value starts blinking after the goal has been reached. Reset the display by first pressing START/STOP and thereafter RESET.

F30 AND F35: RECOVERY – MEASURING THE RECOVERY PULSE

Measure your recovery pulse rate at the end of the workout.

1. To start the measuring of the recovery pulse rate, press RECOVERY. The display also shows the word ”Recovery”.
2. The measuring starts automatically and takes two minutes.

IMPORTANT! If any disturbances during the measuring should occur, the display shows “Err” instead of the measurement value.

3. Upon completion of the measurement, the display shows the recovery rate as a percentage. The smaller the rate, the fitter you are. Please note that your results are in a relation to the pulse level in the beginning of the measurement, and that your results are personal and cannot directly be compared with any other person's results.
In order to improve the reliability of recovery pulse measurement, always try to standardize the measurement situation as accurately as possible; start measuring at the same heart rate level as precisely as possible.
4. To switch back to the main display by pressing RESET. The console will also automatically switch to the main display one minute after the completion of the measurement.

MAINTENANCE

The F30 / F35 requires very little maintenance. Check, however, from time to time that all screws and nuts are tight. Clean the cycle with a damp cloth. Do not use solvents.

NOTE! Never remove the protective covers.

NOTE! The brake forms a magnetic field, which may damage the mechanism of a watch or the magnetic identification tape of a credit or cash card if they come into immediate contact with the magnets. Never attempt to detach or remove the magnet fork of the magnetic brake.

CHANGING BATTERIES

The console gives a warning signal before the change of batteries is due. Detach the lid of the battery casing at the back of the meter and remove the old batteries. Place the new batteries in the holder and push the battery casing lid back into place.

MALFUNCTIONS

Despite continuous quality control, defects and malfunctions caused by individual components may occur in the equipment. In most cases it's unnecessary to take the whole device in for repair, as it's usually sufficient to replace the defective part.

If the equipment does not function properly during use, contact your Tunturi dealer immediately. Always give the model and serial number of your equipment. Please state also the nature of the problem, conditions of use and purchase date.

If you require spare parts, always give the model, serial number of your equipment and the spare part number for the part you need. The spare part list is at the back of this manual. Use only spare parts mentioned in the spare part list.

TRANSPORT AND STORAGE

Move the cycle according to the following instruction, because lifting the cycle incorrectly may strain your back or cause other risk of accidents:

1. Stand behind the cycle.
2. Grip the seat with one hand and the handlebar with the other and set your foot on the rear support.
3. Tilt the cycle so that it rests on the transportation wheels and the cycle by wheeling it.
4. Lower the cycle while holding on to the handlebar and remaining all the time behind the cycle.

If the cycle is not used for a period of time the transmission belt may become temporarily distorted. This can lead to a slightly uneven pedalling sensation when used. However, after a few minutes of use the effect will disappear as the belt returns to its original form.

To prevent malfunctioning of the cycle, store in a dry place with as little temperature variation as possible, protected from dust.

TECHNICAL SPECIFICATIONS

Length .... 105 cm
Width.......................... 62 cm
Height .... 126 cm
Weight .... 38 kg

The Tunturi models F30 and F35 meet the requirements of the EU's EMC Directives on electromagnetic compatibility (89/336/EEC) and electrical equipment designed for use within certain voltage limits (73/23/EEC). This product therefore carries the CE label.

The Tunturi models F30 and F35 meet EN precision and safety standards (EN-957, parts 1 and 5).

Due to our continuous policy of product development, Tunturi reserves the right to change specifications without notice.

NOTE! The instructions must be followed carefully in the assembly, use and maintenance of your equipment. The warranty does not cover damage due to negligence of the assembly, adjustment and maintenance instructions described herein. Changes or modifications not expressly approved by Tunturi Oy Ltd will void the user's authority to operate the equipment!

WE WISH YOU MANY ENJOYABLE TRAININGS WITH YOUR NEW TUNTURI TRAINING PARTNER!

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

Dieses Handbuch ist ein wesentlicher Bestandteil Ihrer Trainingsausrüstung. Lesen Sie dieses Handbuch bitte sorgfältig durch, bevor Sie Ihr Trainingsgerät montieren, mit ihm trainieren oder es warten. Bitte bewahren Sie dieses Handbuch; es wird Sie jetzt und zukünftig darüber informieren, wie Sie Ihr Gerät benutzen und warten. Befolgen Sie diese Anweisungen immer sorgfältig.

• Vor Beginn eines Trainingsprogrammes einen Arzt konsultieren.
• Bei Übelkeit, Schwindelgefühl oder anderen anomalen Symptomen sollte das Training sofort abgebrochen und unverzüglich ein Arzt aufgesucht werden.
• Dieses Gerät hat ein geschwindigkeitsabhängi ges Bremssystem, d.h. je schneller Sie schreiten, desto höher ist die Belastung.
• Aufgrund des natürlichen Spieltriebes und der Experimentierfreudigkeit der Kinder können Situationen und Verhaltensweisen entstehen, für die das Trainingsgerät weder gebaut noch abgesichert ist und die eine Verantwortung seitens des Herstellers ausschliessen.Wenn Sie dennoch Kinder an das Trainingsgerät lassen, müssen Sie deshalb deren geistige und körperliche Entwicklung und vor allem deren Temperament berücksichtigen, sie gegebenenfalls beaufsichtigen und sie vor allem auf die richtige Benutzung des Gerätes hinweisen.
• Das Gerät sollte grundsätzlich nur von einer Person benutzt werden.
• Der Anwendungsbereich dieses Trainingsgerätes ist der Heimbereich.
• Das Gerät daft nur in Innenräumen benutzt werden.
• Das Gerät auf möglichst ebenen Untergrund stellen.
• Stützen Sie sich nie gegen das Benutzerinterface ab!
• Bedienen Sie die Tasten mit der Fingerkuppe. Ein Fingernagel kann die Membrane der Tasten beschädigen.
• Das Gerät nie ohne die seitlichen Abdeckungen benutzen.
• Dieses Gerät ist nicht für den Einsatz in Feuchträumen (Sauna, Schwimmbad) vorgesehen.
• Beim Training muss die Umgebungstemperatur zwischen +10°C und +35°C liegen. Zur Aufbewahrung kann das Gerät bei Temperaturen zwischen -15°C und +40°C gelagert werden. Die Luftfeuchtigkeit darf nie 90 % überschreiten.
• Vor Beginn des Trainings sicherstellen, dass das Gerät völlig intakt ist. Auf keinen Fall mit einem fehlerhaften Gerät trainieren.
• Zum Auf-und Absteigen am Lenker abstützen. Nicht auf das Gehäuse treten.
• Zur Benutzung des Gerätes stets angemessene Kleidung und Schuhwerk tragen.
• Nie die Hände in die Nähe von beweglichen Teilen bringen.
• Zur Vermeidung von Muskelkater Auf- und Abwärmtraining nicht vergessen.
• Keine anderen als die in dieser Betriebsanleitung beschriebenen Wartungsmassnahmen und Einstellungen vornehmen. Die angegebenen Wartungsanweisungen sind einzuhalten.
• Das Gerät darf nicht von Personen benutzt werden, deren Gewicht über 135 kg liegt.
• Ihr neuer Heimtrainer von Tunturi wurde für das Heimtraining entwickelt. Die Garantie dieses Gerätes beträgt 24 Monate für das Heimtraining. Nähere Informationen zur Garantie auf Ihr Fitnessgerät finden Sie im dem Gerät beiliegenden Garantieheft. Sowohl Tunturi, als auch seine nationalen Vertretungen übernehmen keine Haftung für Verletzungen oder Geräteschäden, die sich bei Dauereinsatz in gewerblichen Fitnesscentern, Sportvereinen und vergleichbaren Einrichtungen ergeben. Für Schäden, die durch Missachtung der beschriebenen Einstellungs- und Wartungsanweisungen entstehen, besteht kein Garantie-Anspruch!

HERZLICH WILLKOMMEN IN DER WELT DES TRAINIERENS MIT TUNTURI!

Durch Ihren Kauf haben Sie bewiesen, dass Ihnen Ihre Gesundheit und Ihre Kondition viel wert sind; auch haben Sie gezeigt, dass Sie Qualität zu schätzen wissen. Mit einem Tunturi-Fitnessgerät haben Sie sich für ein hochwertiges, sicheres und motivierendes Produkt als Trainingspartner entschieden. Welches Ziel Sie auch immer mit Ihrem Training verfolgen, wir sind sicher, dass Sie es mit diesem Fitnessgerät erreichen. Hinweise zu Ihrem Trainingsgerät und zum effektiven Training damit finden Sie auf der Internetseite von Tunturi WWW.TUNTURI.COM.

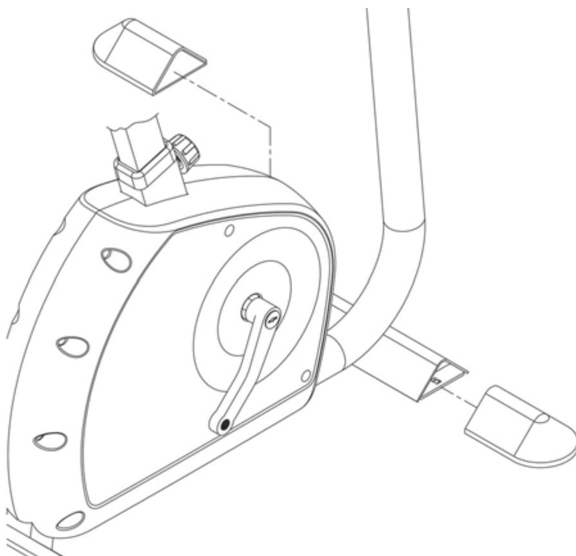
MONTAGE

Prüfen Sie, dass folgende Teile enthalten sind:

1. Rahmen
2. Hinteres Fussrohr
3. Kunststoffabdeckungen (2 Stücke)
4. Lenkerrohr
5. Lenker
6. Cockpit
7. Pedale (2 Stücke)
8. Sattel
9. Transformator (F35)
10. Montageset (der Inhalt steht mit * auf der Ersatzteilliste): bewahren Sie die Montageteile sorgfältig auf, denn Sie können sie später u.a. zur Justierung benötigen.

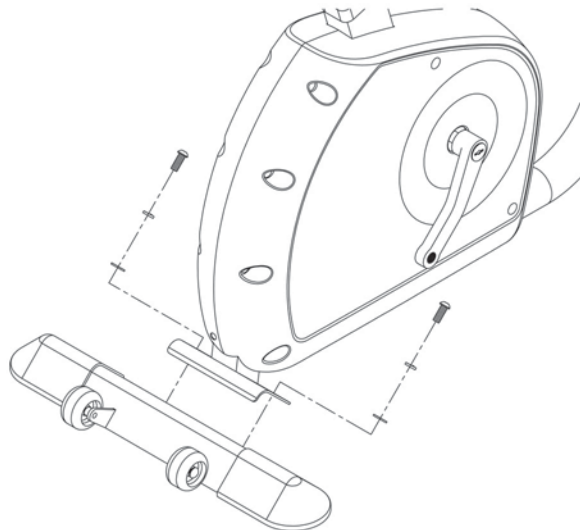
Die Ersatzteilliste finden Sie auf der Rückseite dieses Handbuches. In Problemfällen wenden Sie sich bitte mit der Typenbezeichnung und der Serienummer des Gerätes an Ihren Händler. Die Verpackung enthält eine Tüte mit Silikat, die die Feuchtigkeit während der Lagerung und des Transportes aufnimmt. Bitte entsorgen Sie diese Tüte, wenn Sie das Gerät ausgepackt haben. Die Richtungsangaben links, rechts, vorne und hinten sind aus der Sicht in der Traininsgsposition abgeleitet.

KUNSTSTOFFABDECKUNGEN



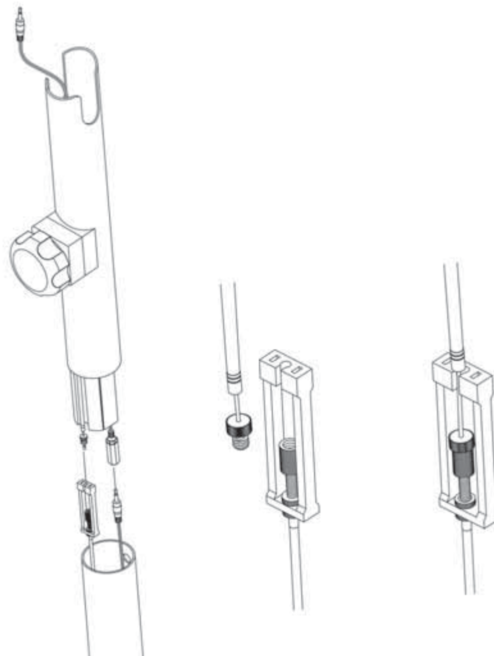
1. Die grauen Kunststoffabdeckungen so anbringen, dass die Halter am Fussrohr in die runden Bohrungen der Kunststoffabdeckungen einrasten.

HINTERES FUSSROHR

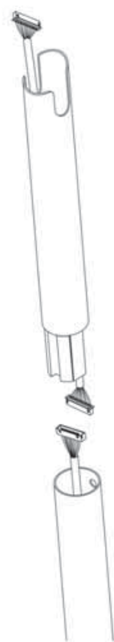


1. Das Fussrohr unter den hinteren Teil des Rahmens plazieren.
2. Das Fussrohr mit 2 Sechskantschrauben und Unterlegscheiben befestigen.

LENKERROHR UND LENKER



1. F30: Widerstandseinstellrad bis **8** drehen. Das Bremsseil aus dem Lenkerrohr in die Schake am Oberteil des Bremsseilanschlusses führen, der aus dem Rahmenrohr herkommt.
2. F30: Seilenden miteinander festschrauben.

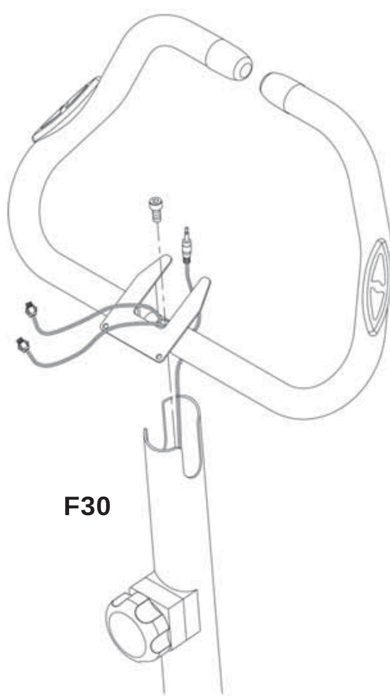


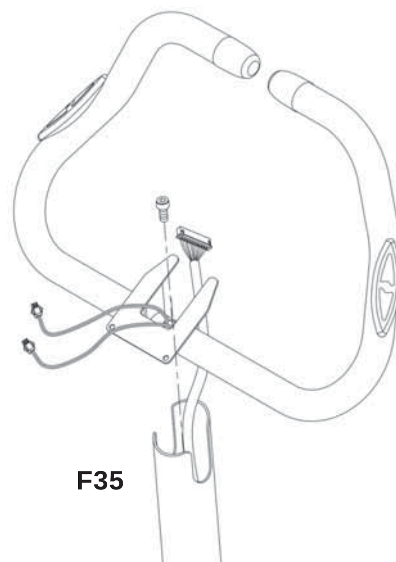
3. Die Kabel aus dem Rahmenrohr und Lenkerrohr miteinander verbinden. Schieben Sie das Lenkerrohr in den Rahmen.

BITTE BEACHTEN: Die Befestigungsschrauben sind fertig montiert, bitte nicht lösen!

4. Ziehen Sie mit dem beigefügten Imbusschlüssel beide Befestigungsschrauben durch die Öffnungen im Rohr an.

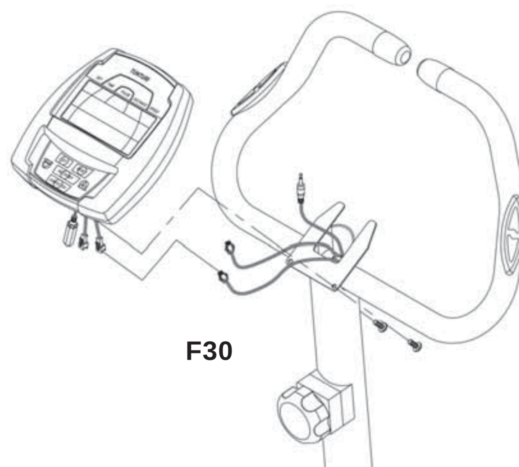
BITTE BEACHTEN: Ziehen Sie die Schrauben gegen den Uhrzeigersinn an, aber nicht zu fest!

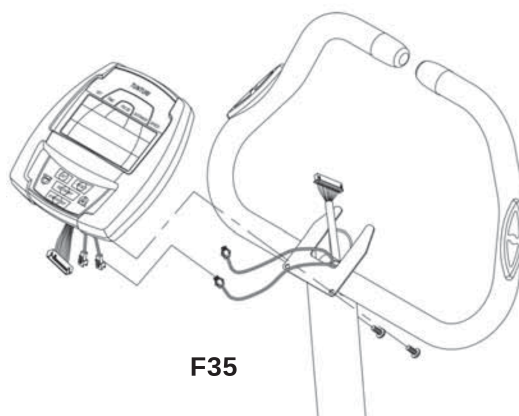




5. Das Kabel aus dem Lenkerrohr ein bisschen nach oben ziehen und die Befestigungsschraube am Lenkerrohrende lösen. Den Lenker an seinen Platz anschieben und die Schraube wieder sehr fest befestigen. Achten Sie darauf, das Display-Kabel nicht zu beschädigen!

COCKPIT

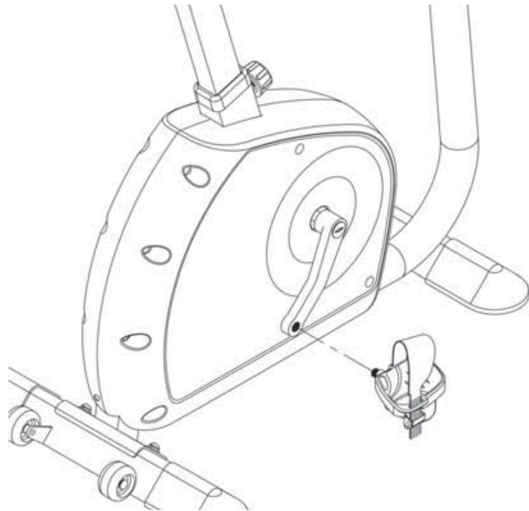




1. Verbinden Sie die aus dem Lenkerrohr kommenden Leitungen mit den entsprechenden

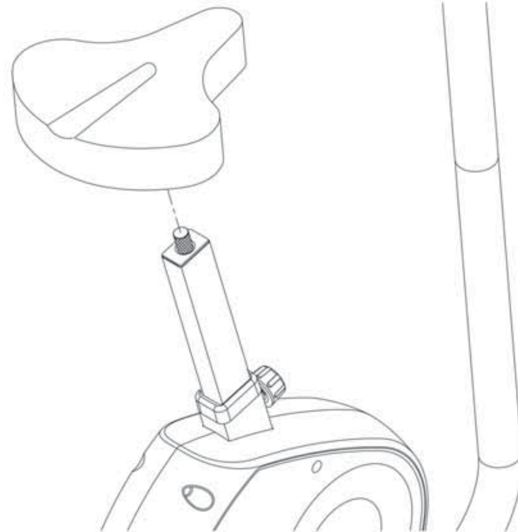
Anschlüssen des Cockpits. Schieben Sie die verbundenen Leitungen so in das Lenkerrohr, dass die Befestigungen des Cockpits nicht beschädigt werden. Achten Sie darauf, dass die Kabelleitungen nicht beschädigt werden!
2. Führen Sie das Cockpit auf das Lenkerrohr und befestigen Sie es mit zwei Schrauben. Die Schutzfolie auf dem Cockpit entfernen.

PEDALE



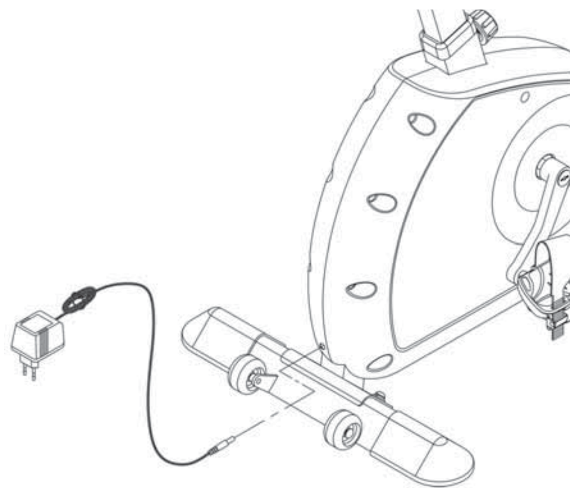
1. Die Pedale sind am Schaft durch die Beschriftungen **L** (links) und **R** (rechts) gekennzeichnet. Befestigen Sie das linke Pedal an der linken Kurbel, indem Sie es gegen den Uhrzeigersinn drehen, und das rechte Pedal an der rechten Kurbel, indem Sie es im Uhrzeigersinn drehen.
2. Pedalbänder, erstens an den Halter am Gerät befestigen. Das Band in die Schake an dem Pedal schieben und die Bandöffnung in den Vorsrpung an dem Pedal drücken.
3. Bänder an die Aussenseite des Pedals befestigen. Das Band durch die Arretierschnalle schieben, dabei das Band automatisch sich schliesst.
4. Die Bandlänge kann mit Hilfe der Arretierschnalle justiert werden.

SATTEL



Befestigen Sie den Sattel auf dem Sattelrohr. Ziehen Sie die Befestigungsmuttern fest in entgegengesetzter Richtung an. Beachten Sie, dass die Sattelbefestigung die Einstellung der Neigung des Sattels sowie die Einstellung der Entfernung des Sattels vom Lenker gestattet. Ziehen Sie die Befestigungsmuttern fest an, wenn Entfernung und Neigung die gewünschte Einstellung haben.

F35: NETZKABEL



Stecken Sie das Netzkabel des Trafos in die Steckdose und den Trafostecker in die Buchse im Rahmen des Ergometers oberhalb des hinteren Standprofils. Vergewissern Sie sich, dass das Gerät nicht auf dem Netzkabel steht.

BITTE BEACHTEN: Auf der Hinterseite des Cockpits am F35 befindet sich ein Batterienfach. Somit kann der Ergometer entweder mit Netzstrom oder mit vier Stücke C-Batterien betriebt werden. Falls das Gerät ausschliesslich

mit Batterien betriebt wird, bitte beachten, dass die Servo-Bremse die Batterien ziemlich schnell ausnützt. Deshalb empfehlen wir, dass das Gerät hauptsächlich mit dem Netzstrom betriebt wird. Bitte beachten Sie auch, dass die Uhr am Cockpit zwar die Batterien benutzt, wenn das Gerät nicht an eine Stromquelle angekoppelt ist; übrigens würde die Uhr sich auf Null stellen.

BETRIEB

RICHTIGE TRAININGSHALTUNG

Die Sattelhöhe so einstellen, dass die Mitte der Fusssohle bei fast gestrecktem Bein das Pedal in unterster Position erreicht. Zum Einstellen der Sattelhöhe, zuerst das Handrad eine Umdrehung gegen den Uhrzeigersinn drehen. Das Handrad so nach aussen ziehen, dass sich das Sattelrohr frei auf und ab bewegen kann. Wenn die Sattelhöhe richtig ist, das Handrad loslassen. Das Sattelrohr rastet ein. Das Handrad im Uhrzeigersinn festdrehen. Wenn nötig, kann die richtige Sattelhöhe leicht mit Hilfe der Messskala am Sattelrohr neu eingestellt werden.

BITTE BEACHTEN: vor dem Trainieren immer sicherstellen, dass das Handrad ordnungsgemäss festgedreht ist.

Zum Einstellen der horizontalen Sattelposition nach vorn oder hinten lösen Sie die Befestigungsschrauben unter dem Sattel.
Dabei können Sie auch die Neigung des Sattels einstellen. Durch Probieren fi nden Sie die geeignete Trainingsposition. Ziehen Sie dann die Schrauben fest.

Zum Austauschen des Sattels lösen Sie die Feststellschraube unter dem Sattel.

EINSTELLUNG DES TRETWIDERSTANDES

F30: Der Tretwiderstand kann mit Hilfe des Einstellrades oben am Lenkerrohr eingestellt werden. Zum Erhöhen des Widerstandes das Einstellrad in Richtung ”+”, zum Reduzieren in Richtung ”-” drehen. Mit der Skala des Einstellrades (1-8) kann der richtige Widerstand leicht gefunden bzw. neu eingestellt werden.

F35: Die Trainingintensität kann durch Drücken der ”+/-” -Tasten erhöht oder verringert werden. Intensität durch Drücken der ”+” –Taste erhöhen oder sie durch Drücken der ”-” –Taste verringern.

Dank der ergonomischen Form des Lenkers kann das Training in aufrechter Stellung, bzw. Oberkörper nach vorne geneigt erfolgen. Den Rücken immer gerade halten!

TRAINIEREN

Treten ist eine ausgezeichnete aerobe Trainingsform, d. h. das Training ist zwar leicht, erfordert aber eine lange Trainingsdauer. Das aerobe Training basiert auf einer Verbesserung der max. Sauerstoffaufnahmefähigkeit, was zu einer Verbesserung der Kondition und Ausdauer führt. Treten ist auch eine angenehme Trainingsform. Man soll war schwitzen, aber nicht ausser Atem kommen. So sollte man während des Trainings normal sprechen können. Das Training sollte aus mindestens drei 30-minütigen Einheiten pro Woche bestehen.
So wird eine Grundkondition erreicht. Die Aufrechterhaltung der Kondition setzt zirka zwei Trainingssätze pro Woche voraus. Ist die Grundkondition erreicht, kann diese leicht durch Erhöhen der Trainingsfrequenz verbessert werden.

Körperliche Betätigung ist ein wichtiges Hilfsmittel zur Reduzierung des Körpergewichtes, denn Training ist das einzige Mittel, den Energieverbrauch des Körpers zu erhöhen. Dabei ist es neben einer kalorienarmen Diät wichtig, regelmässig zu trainieren. Die tägliche Trainingszeit sollte am Anfang 30 Minuten entweder auf einmal oder in kleineren Intervallen betragen und sollte langsam auf 60 Minuten erhöht werden. Lassen Sie das Training mit geringem Tretwiderstand beginnen. Eine grosse Anstrengung bei einem hohen Körpergewicht kann zu einer gefährlichen Belastung des Herzens und des Kreislaufs führen. Die Trainingseffizienz kann mit Hilfe der Pulsfrequenz geschätzt und die Tretgeschwindigkeit der Kondition entsprechend langsam erhöht werden. Mit der Anzeige Ihres Gerätes können Sie ihre Pulsfrequenz während des Trainings beobachten und sicherstellen, dass das Training effektiv genug aber nicht zu anstrengend ist.

HERZFREQUENZ

Egal, welches Ziel Sie erreichen wollen, die besten Resultate erzielen Sie mit einem Training auf dem richtigen Leistungsniveau, und das beste Mass ist dabei Ihre eigene Herzfrequenz.

PULSMESSUNG MIT DEN SENSOREN IN DEN HANDSTÜTZEN

Die Pulsmessung beruht auf der Kontrolle Ihres Kreislaufs in den äusseren Blutgefässen. Hierzu werden die Sensoren in den Handstützen benutzt, die die Pulsschläge immer dann messen, wenn der Gerätebenutzer gleichzeitig die beiden in den Handstützen angebrachten Sensoren berührt. Eine verlässliche Pulsmessung setzt voraus, dass die Haut etwas feucht und ständig in Kontakt mit den Sensoren ist. Tunturi empfielt jedoch, immer wenn eine höchst zuverlässige Herzfrequenzmessung wichtig ist, den Polar-Sendergurt zu verwenden.

TELEMETRISCHE HERZFREQUENZMESSUNG

Das Cockpit hat einen mit Geräten von Polar kompatiblen Herzfrequenzempfänger, so dass Sie zur Herzfrequenzmessung auch nicht kodierte Messgurte von Polar verwenden können. Als zuverlässigste Art der Herzfrequenzmessung hat sich die drahtlose Herzfrequenzabnahme erwiesen, bei der die Herzschläge mit einem Elektrodengurt von der Brust abgenommen werden. Vom Gurt werden die Impulse danach über ein elektromagnetisches Feld an den Empfänger in der Elektronikanzeige übertragen.

BITTE BEACHTEN! Falls Sie einen Herzschrittmacher tragen, lassen Sie sich von Ihrem Arzt bestätigen, dass Sie die drahtlose Herzfrequenzmessung benutzen können.

Zur drahtlosen Herzfrequenzmessung während des Trainings die gegen die Haut kommenden Elektroden am Elektrodengurt sorgfältig mit Wasser oder Speichel anfeuchten. Wird der Elektrodengurt über einem dünnen Hemd getragen, sind die gegen die Elektroden gerichteten Flächen ebenfalls zu befeuchten. Den Sender mit Hilfe des Gurtes fest unterhalb der Brustmuskulatur befestigen und darauf achten, dass der Gurt beim Training nicht verrutscht. Den Elektrodengurt jedoch nicht so festziehen, dass z. B. die Atmung erschwert wird. Der Sender kann den Pulswert bis zu einer Entfernung von zirka 1 m an den Empfänger übertragen.

Bei trockenen Elektroden wird kein Herzfrequenzwert angezeigt. Ggf. Elektroden wieder anfeuchten. Für eine zuverlässige Herzfrequenzmessung müssen die Elektroden auf Körpertemperatur angewärmt sein. Sind mehrere drahtlose Herzfrequenzmessgeräte gleichzeitig eingesetzt, sollten sie mindestens 1,5 m voneinander entfernt sein. Werden nur ein Herzfrequenzempfänger, aber mehrere Sender eingesetzt, darf sich nur eine Person, die einen Herzfrequenzsender trägt, während der Herzfrequenz-messung innerhalb der Reichweite des Senders befinden. Der Sender schaltet sich aus, wenn der Elektrodengurt abgenommen wird. Er kann jedoch durch Feuchtigkeit neu aktiviert werden, was die Lebensdauer der Batterie verkürzt. Deswegen ist es wichtig, den Sender nach dem Training sorgfältig zu trocknen.

Achten Sie bei Ihrer Trainingskleidung darauf, dass bestimmte für Kleidungsstücke verwendete Fasern (z.B. Polyester, Polyamid) statische elektrische Ladungen verursachen, die ein Hindernis für eine zuverlässige Herzfrequenzmessung sein können. Beachten Sie auch, dass durch Handys, Fernsehgeräte und andere elektrische Geräte elektromagnetische Felder entstehen, die Probleme bei der Herzfrequenzmessung verursachen können.

Ermitteln Sie zuerst Ihre maximale Herzfrequenz. Wenn Sie diese nicht kennen, orientieren Sie sich bitte an der nachfolgenden Formel:

208 - 0,7 X ALTER

Das Maximum unterscheidet sich von Mensch zu Mensch. Die maximale Herzfrequenz verringert sich pro Jahr durchschnittlich um einen Punkt. Wenn Sie zu einer Risikogruppe zählen, bitten Sie den Arzt, Ihre maximale Herzfrequenz festzustellen.

Wir haben drei Herzfrequenzbereiche definiert, die Sie bei Ihrem zielgerichteten Training unterstützen.

ANFÄNGER • 50-60 % der maximalen Herzfrequenz.
Sie ist ausserdem für Übergewichtige und Rekonvaleszenten geeignet sowie für diejenigen, die seit langem nicht mehr trainiert haben. Drei Trainingseinheiten pro Woche von jeweils einer halben Stunde Dauer sind angemessen. Regelmässiges Training verbessert die Leistungsfähigkeit der Atmungs- und Kreislauforgane ganz entscheidend.

FORTGESCHRITTENE • 60-70 % der maximalen Herzfrequenz.
Perfekt geeignet zur Verbesserung und Erhaltung der Fitness. Damit stärken Sie Ihr Herz und Ihre Lungen mehr, als auf dem Anfängerniveau.

Wir empfehlen mindestens 3 Trainingseinheiten pro Woche mit jeweils mindestens 30 Minuten. Wenn Sie Ihr Fitnessniveau noch weiter erhöhen möchten, trainieren Sie häufiger oder intensiver, aber nicht beides zugleich.

AKTIVE SPORTLER • 70-80 % der maximalen Herzfrequenz.
Das Training auf diesem Niveau ist nur für durchtrainierte Sportler geeignet und setzt ein Langzeit-Ausdauertraining voraus.

COCKPIT

BEDIENUNGSTASTEN

1. SET
Wahl der Zielwerte.

2. RESET
Nullen der Trainingswerte, Enden des Trainings und Rückkehr zur Hauptanzeige.

3. + / -
Einstellung der Zielwerte, F35: Erhöhung (+) oder Verringerung (-) der Trainingsintensität.

4. RECOVERY
Messung der Erholungsherzfrequenz

5. START / STOP
Das Training starten und unterbrechen

ANZEIGEN

1. LEISTUNGSGESCHWINDIGKEIT (/MIN)
Tretgeschwindigkeit (RPM). Unter der Ablesung wird ein Pfeiler mit Geschwindigkeitsinformatio n gezeigt.

2. TRAININGSDAUER
00:00 – 99:59, Messung nach jeder Sekunde, h1:40 – h9:59 Messung nach jeder Minute

3. HERZFREQUENZ WÄHREND DES TRAININGS
Herz-Symbol blinkt im Takt mit der gemessenen Herzfrequenz.

4. TRAININGSSTRECKE (KM/MILE)
0.00-99.99 km / miles

5. TRAININGSGESCHWINDIGKEIT (KMH / MPH)
00.0 – 99.9 kmh / mph

6. ENERGIEVERBRAUCH (KCAL)
Der berechnete Gesamtenergieverbrauch während des Trainings: 0-9999 kcal

7. UHR (CLOCK)
Realzeituhr

8. THERMOMETER (TEMP C / TEMP F)
Messung der Raumstemperatur (Celsius oder Fahrenheit)

9. FEUCHTIGKEIT (HUMIDITY %)
Messung der Raumsfeuchtigkeit, 0-100%

10. ZEIGER DES GEWÄHLTEN FUNKTIONSMODUSES.
Das Cockpit zeigt das gewählte Funktionsmodus (Program = Fertigprogramm; Manual = Manuelles Training; Recovery = Messung der Erholungsherzfrequenz; Target HR = Herzfrequenztraining; Min Max = Ober- und Untergrenzwerte für die Herzfrequenz)

11. HAUPTNUMMERDISPLAY
Der gewählte Wert wird in grossen Nummern in der Mitte des Cockpits angezeigt. Andere Werte werden im oberen Rad gezeigt.

12. F35: PROFILANZEIGE DES TRAININGPROGRAMMS
Das Profil eines gewählten fertigen Trainingsprogramms.

13. F30: KUMULATIVE HERZFREQUENZANZEIGE
Falls Herzfrequenz während des Trainings gemessen wird, kann man das Profil der Herzfrequenz am Display zu formen sehen.

14. BATTERIENWECHSEL
Das Cockpit warnt im voraus wenn die Batterien gewechselt werden sollen.

BETRIEB DES COCKPITS

Das Cockpit wird durch Drücken irgendeiner Taste gestartet. Wird das Gerät mehr als fünf Minuten nicht betriebt schaltet sich das Cockpit automatisch aus.

Die gewünschte Messungseinheit mit der Taste auf der Rückseite des Cockpits wählen. Sie können zwischen metrische (km, km/h, Celsius) oder englische (miles, mph, Fahrenheit) Messungseinheiten wählen.

Die Einstellung der Zeit (Clock) geschieht auf folgende Weise: Bei der Hauptanzeige die beiden Pfeiltasten gleichzeitig 3 Sekunden drücken. Die Uhr zeigt sich jetzt in dem Display an. Die Zeit mit Pfeiltasten einstellen. Durch drücken der SET-Taste können Sie von den Stunden zu den Minuten und zurück zu der Hauptanzeige kommen.

F30 UND F35: MANUAL TRAINING

In dem manuellen Training kann der Widerstand während des Trainings justiert werden.

1. Sie können gleich mit dem Training anfangen durch Drücken der START/STOP –Taste. Der Widerstand kann mit den ”+/-”-Tasten geändert werden.
2. Sie können mit dem Training durch Wahl der Zielwerte anfangen. Die ”+/-” -Tasten drücken bis am Display das Wort “Manual” steht.
3. Die SET-Taste drücken um die Zielwerte einzustellen.
4. TIME = Trainingsdauer mit der Plus- und Minustasten einstellen. Mit der SET-Taste kommen Sie weiter an die nächste Einstellung.
5. DISTANCE = Trainingsstrecke mit der Plus- und Minustasten einstellen. Mit SET-Taste kommen Sie weiter an die nächste Einstellung.
6. KCAL = Zielwerte für Energieverbrauch mit der Plus- und Minustasten einstellen. Mit SET-Taste kommen Sie weiter an die nächste Einstellung.
7. PULSE = Obergrenze für Herzfrequenz mit den Plus- und Minustasten einstellen: das Cockpit zeigt ein Herz und einen ”+” an. Durch Drücken der SET –Taste können Sie die Untergrenze für Herzfrequenz mit der Plus- und Minustasten einstellen: das Display zeigt jetzt ein Herz und einen “Pfeil unten” an. Wenn der Herzfrequenzwert die Obergrenze überschreitet, blinkt der betroffene Pfeil an dem Display. Rückkehr zur Einstellung der Trainingsdauer (= TIME) geschieht durch Drücken der SET-Taste.
8. Sie können mit dem Training durch Drücken der START/STOP –Taste anfangen. Starten Sie zu treten und beim Bedarf den Widerstand während des Trainings justieren.
9. Sie können das Training durch Drücken der START/STOP –Taste unterbrechen (das Display zeigt “Over” an. Die Programminformation wird fünf Minuten lang gespeichert. Kehren Sie zurück zum Training während dieser Zeit brauchen Sie nur die START/STOP –Taste aufs neue zu drücken.
10. Während der Pause können Sie das Training durch Drücken der RESET-Taste enden.
11. Wenn Sie sich ein Zielwert eingestellt haben, gibt das Cockpit ein Signallaut und das gezeigte Wert beginnt zu blinken, welches bedeutet dass Sie das Ziel erreicht haben. Die Anzeige mit der START/STOP –Taste nullen und danach noch die RESET-Taste drücken.

F35: TARGET HR – TRAINING (KONSTANTE HERZFREQUENZ)

In dem Target HR –Training stellen Sie das gewünschte Niveau der konstanten Herzfrequenz ein; während des Trainings versorgt das Gerät dafür, dass Sie das Herzfrequenzniveau unabhängig von der Tretgeschwindigkeit erreichen.

1. Die Pfeiltaste drücken, bis das Display zeigt “Target HR” an.
2. Das gewünschte Herzfrequenzniveau für das Training durch Drücken der SET-Taste einstellen. Jetzt zeigt das Display “PULSE”, ein Herz und ein Pfeil oben/unten an. Das Zielniveau für die Herzfrequenz mit den Plus- und Minustasten einstellen. Mit der SET-Taste kommen Sie weiter an die nächste Einstellung.
3. TIME = Trainingsdauer mit den Plus- und Minustasten einstellen. Mit der SET-Taste kommen Sie weiter an die nächste Einstellung.
4. DISTANCE = Trainingsstrecke mit den Plus- und Minustasten einstellen. Mit der SET-Taste kommen Sie weiter an die nächste Einstellung.
5. KCAL = Zielwerte für Energieverbrauch mit den Plus- und Minustasten einstellen. Mit der SET-Taste kommen Sie weiter an die nächste Einstellung. Rückkehr zur Einstellung der Trainingsdauer (= TIME) geschieht durch Drücken der SET-Taste.
6. Sie können mit dem Training durch Drücken der START/STOP –Taste anfangen. Starten Sie zu treten und beim Bedarf das Herzfrequenzniveau während des Trainings justieren.
7. Sie können das Training durch Drücken der START/STOP –Taste unterbrechen (das Display zeigt ”Over” an. Die Programminformation wird für fünf Minuten lang gespeichert. Kehren Sie zurück zum Training während dieser Zeit Minuten brauchen Sie nur die START/STOP –Taste aufs neue zu drücken.
8. Sie können das Training durch Drücken der RESET-Taste enden während das Cockpit in dem Pausezustand ist.
9. Wenn Sie sich ein Zielwert eingestellt haben, gibt das Cockpit ein Signallaut und das gezeigte Wert beginnt zu blinken, welches bedeutet, dass Sie das Ziel erreicht haben. Das Display mit der START/STOP –Taste nullen und danach noch die RESET-Taste drücken

F35: TRAININGSPROFILE

1. Nachdem das Cockpit eingeschaltet ist, irgendeine Pfeiltaste drücken bis auf dem Display ein Profilkod (P1-P8) und ein Profilform

angezeigt werden. Alle Profile benutzen einen konstantem Widerstand; d.h. je schneller Sie treten, desto schneller kommen Sie weiter in der Strecke, die das Cockpit messt. Die vorprogrammierte Dauer aller Profile beträgt 20 Minuten.
2. Das gewünschte Profil mit der Pfeiltasten wählen. Durch Drücken der SET-Taste kann die Dauer des Profils eingestellt werden: mit Pfeiltasten kann die Zeit jede fünf Minuten zwischen 10:00 und 90:00 Minuten eingestellt werden.
3. Das Training durch Drücken der START/STOP –Taste beginnen. Beginnen Sie zu treten. Durch Drücken der Pfeiltasten kann jenes Widerstandsniveau des Profils geändert werden, das gerade im Gang ist. Mit Pfeil oben nimmt der Widerstand zu; mit Pfeil unten nimmt er ab.
4. Sie können das Training durch Drücken der START/STOP –Taste unterbrechen (am Cockpit zeigt das Wort ”Over”. Die Programminformation wird für fünf Minuten lang gespeichert. Kehren Sie zurück zum Training während dieser Zeit brauchen Sie nur die START/STOP –Taste aufs neue zu drücken.
5. Sie können das Training durch Drücken der RESET-Taste beenden, wenn das Cockpit im Pausezustand ist. Wenn Sie das ganze Profil durchgeführt haben, gibt das Gerät ein Signallaut und blinkt den Zielwert, welches bedeutet dass Sie die Zielwerte erreicht haben. Das Display durch Drücken der START/STOP –Taste nullen und danach die RESET-Taste drücken.

F30 UND F35: RECOVERY – MESSUNG DER ERHOLUNGSHERZFREQUENZ

Messen Sie Ihre Erholungsherzfrequenz nach dem Training.

1. Die Messung der Erholungsherzfrequenz wird durch Drücken die “RECOVERY”-Taste gestartet. Auch das Display zeigt “Recovery” an.

2. Die Messung startet automatisch und dauert zwei Minuten.

BITTE ACHTEN: Wenn während der Messung Störungen vorkommen, zeigt das Display statt Herzfrequenz “Err”.

3. Nach dem Ende der Messung zeigt das Display die Erholungsbeziehung als ein Prozentzahl. Je kleiner dieser Zahl ist, desto besser ist Ihre Kondition! Beachten Sie, dass Ihre Ergebnisse in Beziehung mit dem Pulsniveau vom Messungsanfang steht, und dass Ihre Ergebnisse immer persönliche Ergebnisse sind, die nicht mit Ergebnissen anderer Menschen direkt vergleichbar sind. Zur Verbesserung der Zuverlässigkeit der Messung sollten Sie stets versuchen, den Messvorgang möglichst genau zu standardisieren; beginnen Sie die Messung möglichst genau auf dem gleichen Herzfrequenzniveau.
4. Der Rückkehr zum Hauptdisplay geschieht durch Drücken der RESET-Taste. Das Hauptdisplay stellt auch automatisch auf die Normalanzeige nach einem Minut um.

WARTUNG

Der F30 / F35 ist weitgehend wartungsfrei. Dennoch sind von Zeit zu Zeit Schrauben und Muttern auf festen Sitz zu überprüfen. Das Gerät mit einem feuchten Tuch von Staub und Schmutz befreien. Keine Lösungsmittel verwenden.

BITTE BEACHTEN: die Schutzabdeckungen des Gerätes nie abnehmen.

BITTE BEACHTEN: der Bügel der Magnetbremse entwickelt ein Magnetfeld, das z. B. die Armbanduhr oder die Magnetisierung von Kredit- oder Geldautomatenkarten beschädigen kann, wenn diese in unmittelbare Nähe der Magneten gebracht werden. Auf keinen Fall versuchen, den Bügel der Magnetbremse zu lösen oder zu entfernen.

BATTERIEWECHSEL

Das Cockpit zeigt ein Warnungssignal, bevor die Batterien gewechselt werden sollen. Den Deckel des Batteriefaches auf der Rückseite des Cockpits lösen. Die alten Batterien durch neue ersetzen und auf richtige Polarität achten. Den Deckel wieder anbringen.

BETRIEBSSTÖRUNGEN

BITTE BEACHTEN! Trotz kontinuierlicher Qualitätsüberwachung können vereinzelt an den Geräten durch einzelne Komponenten verursachte Funktionsstörungen auftreten. Dabei ist es nicht angebracht, das ganze Gerät zur Reparatur zu bringen, da der Fehler meistens durch Austauschen der defekten Komponente behoben werden kann.

Wenn das Gerät während des Gebrauchs nicht einwandfrei funktioniert, wenden Sie sich bitte umgehend an die für Sie zuständige Tunturi-Alleinvertretung. Beschreiben Sie das Problem, die Einsatzbedingungen und teilen Sie das

Kaufdatum und die Typenbezeichnung und die Seriennummer Ihres Gerätes mit.

Wenden Sie sich an Ihre nationale Tunturi-Vertretung, wenn Sie Ersatzteile benötigen. Beschreiben Sie die Einsatzbedingungen und teilen Sie das Kaufdatum und die Seriennummer des Gerätes mit. Die Ersatzteilnummern finden Sie in der Liste am Ende dieser Anweisung. Nur Teile in der Ersatzteilliste dürfen verwendet werden.

TRANSPORT UND AUFBEWAHRUNG

Das Gerät wie folgt transportieren. Diese Transportanweisung beachten: wird das Gerät falsch angehoben bzw. transportiert, kann dies den Rücken belasten oder zu Gefahrensituationen führen.

1. Schalten Sie das F35 immer aus und ziehen Sie immer erst den Netzstecker aus der Wandsteckdose, bevor Sie das Gerät an einen anderen Platz stellen! Stellen Sie sich hinter das Gerät.
2. Mit der einen Hand am Sattel und mit der anderen am Lenker festhalten.
3. Das Gerät auf die Transportrollen am hinteren Ende anheben und das Gerät an den gewünschten Platz schieben.
4. Das Gerät am Lenker festhaltend und hinter dem Gerät stehend absetzen.

Wenn das Gerät für einige Zeit nicht benutzt wird, kann sich in gewissen Fällen der Antriebsriemen leicht verformen. Dies kann kurzzeitig zu einem leicht ungleichmässigen Bewegungsablauf führen. Der Effekt verschwindet jeweils nach einigen Minuten wieder von selbst.

Um Funktionsstörungen zu vermeiden, das Gerät in einem möglichst trockenen Raum mit gleichbleibender Temperatur vor Staub geschützt aufbewahren und benutzen.

TECHNISCHE DATEN

Länge.......................... 105 cm
Breite.......................... 62 cm
Höhe........................... 126 cm
Gewicht...................... 38 kg

Die Tunturi Heimtrainer F30 und F35 wurden nach den Richtlinien der EU für elektromagnetische Einheitlichkeit, EMC elektromagnetische Einheitlichkeit, EMC (89/336/EWG) und europäische Niederspannung srichtlinie (72/23/EWG) gestaltet und tragen das CE Konformitäts-Zeichen.

Die Tunturi Heimtrainer F30 und F35 erfüllen die EN-Präzisions- und Sicherheitsstandards (EN-957, Teil 1 und 5).

Aufgrund unserer kontinuierlichen Produktentwicklung behält sich Tunturi das Recht vor, Spezifikationen ohne vorherige Ankündigung zu verändern.

BITTE BEACHTEN: Die Hinweise bezüglich der Montage, der Benutzung und der Wartung Ihres Geräts müssen sorgfältig beachtet werden. Die Garantie schliesst keine Beschädigungen ein, die auf Fahrlässigkeit bei der Montage, Einstellung und Wartung, wie sie in diesem Handbuch beschrieben wurden, zurückzuführen sind. Werden Modifizierungen ohne das Einverständnis der Tunturi Oy Ltd vorgenommen, erlischt jeglicher Garantieanspruch!

WIR WÜNSCHEN IHNEN VIELE ANGENEHME TRAININGSSTUNDEN MIT IHREM NEUEN TUNTURI TRAININGSPARTNER!

CONSEILS ET AVERTISSEMENTS

Lisez attentivement ce mode d'emploi avant d'assembler, d'utiliser ou d'effectuer l'entretien de votre appareil sportif. Veuillez conserver ce guide, il contient les renseignements dont vous aurez besoin, maintenant et plus tard, pour utiliser et entretenir votre appareil. Suivez toujours les instructions très rigoureusement.

VOTRE SANTE

• Consultez votre médecin avant de commencer vos exercices.
• Si vous êtes pris de nausées ou de vertiges ou sentez d'autres symptômes anormaux pendant l'entraînement, interrompez immédiatement la session et consultez votre médecin.
• Afin d'éviter toutes douleurs musculaires, commencez et terminez vos sessions par des mouvements d 'échauffement (pédalage lent avec une résistance faible). N'oubliez pas non plus d'effectuer des mouvements d'étirement pour terminer votre session.

MILIEU D'ENTRAINEMENT

• L'appareil ne doit pas être utilisé à l'exterieur.
• Placez l'appareil sur une surface aussi plane que possible. Placez une protection sous l'appareil.
• Assurez-vous d'une ventilation suffisante, mais evitez toutefois les courants d'air.
• En entraînement, l'appareil supporte des températures de 10°C à 35°C. L'appareil peut aussi être rangé à une température comprise entre -15°C et +40°C. L'hygrométrie du local d'utilisation ou de rangement de l'appareil ne doit jamais excéder 90 %.

L'UTILISATION DE L'APPAREIL

• Si vous décidez de laisser un enfant utiliser l'appareil, prenez toujours en considération l'état de son développement physique et mental ainsi que son caractère. Donnez à l'enfant les conseils nécessaires pour une bonne utilisation de l'appareil et ne le laissez jamais seul.
• Commencez par vérifier que l'appareil est en parfait état de marche. N'utilisez jamais un appareil défectueux.
• Ne vous accoudez jamais à l'unite des compteurs!
• Appuyez sur les touches du bout des doigts: vos ongles risquent d'abîmer la membrane des touches.
• N'utilisez jamais l'appareil avec les protections latérales démontées.
• Ne montez jamais à deux ou à plusieurs sur l'appareil.
• Prenez toujours appui avec vos mains sur le guidon en montant sur l'appareil ou en en descendant.
• Portez des vêtements et chaussures appropriés.
• Protégez l'unite des compteurs d'une exposition au soleil et séchez toujours la surface de l'unite des compteurs si des gouttes de sueur sont tombées dessus.
• N'effectuez jamais d 'autres opérations de réglage et d 'entretien que celles mentionnées dans ce guide et suivez bien les conseils d'entretien qui y sont donnés.
• L'appareil ne doit pas être utlisé par des personnes pesant plus de 135 kg.
• Cet appareil peut être utilisé à la maison. La garantie de la société Tunturi Ltd ne couvre que les defauts ou imperfections s'étant manifestées pendant l'utilisation à la maison (24 mois). Pour information complémentaire sur la garantie de votre équipement de fitness, veuillez consulter la brochure de garantie livrée avec l'appareil. Veuillez noter que la garantie ne couvre pas les dommages causés par un manque de précaution quant aux instructions de montage et d'entretien decrites dans ce mode d'emploi.
• N'essayez pas d'effectuer d'autres entretiens ou réglages que ceux décrits dans ce mode d'emploi. Les autres opérations doivent être laissées aux soins des personnes compétentes dans l'entretien des dispositifs électromagnétiques et autorisées, aux regards des lois du pays concerné (ou équivalent) à accomplir les travaux de maintenance et de réparations. Les instructions de maintenance de ce mode d'emploi doivent être suivies scrupuleusement.
• Ce produit doit être relié à la terre. S'il fonctionnait mal ou tombait en panne, le fait qu'il soit relié à la terre réduirait le risque de choc électrique. Ce produit est équipé d'un câble muni d'un équipement conducteur relié à la terre et d'une prise de terre. Le câble doit être branché dans une prise de courant appropriée, correctement installée et reliée à la terre selon les réglementations locales et les lois.

DANGER : une connexion incorrecte du câble peut avoir pour résultat le risque d'un choc électrique. Veuillez vérifier avec un électricien qualifié si vous avez un doute quant au bon branchement du produit. Ne modifiez pas le câble d'alimentation fourni avec l'appareil, s'il ne convient pas à la prise de courant, veuillez en faire installer une correcte par un électrician confirmée.

BIENVENUE DANS LE MONDE DE L'ENTRAÎNEMENT TUNTURI !

Votre choix prouve que vous souhaitez réellement investir dans votre bien-être et votre condition; il révèle aussi que vous savez apprécier la haute qualité et l'élégance. En choisissant un équipement sportif Tunturi, vous adoptez un produit de premier choix comme partenaire pour un entraînement motivant en toute sécurité. Quel que soit votre objectif, nous sommes persuadés que cet appareil est celui qui vous y conduira. Adressez-vous à WWW.TUNTURI.COM pour plus d'informations.

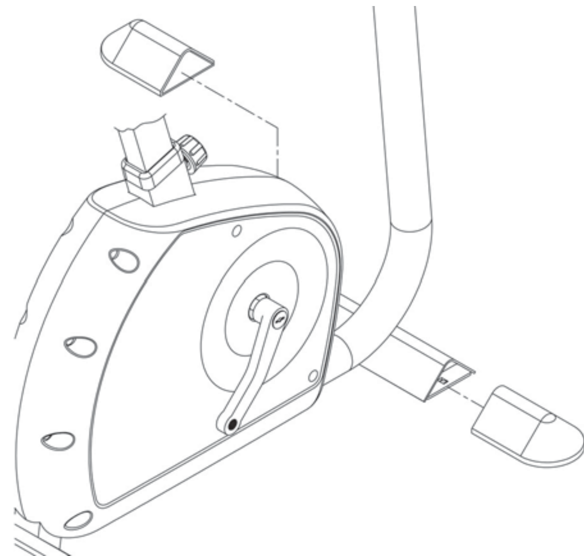
ASSEMBLAGE

Commencez par vérifier que les pièces suivantes se trouvent bien dans l'emballage :

1. Châssis
2. Support arrière
3. Protections plastique (2)
4. Tube de support du guidon
5. Guidon
6. Unité des compteurs
7. Pédales (2)
8. Transformateur
9. Selle
10. Accessoires de montage (le contenu avec * dans la liste des pièces détachées) : conservez les outils de montage, vous pourrez en avoir besoin pour régler l'appareil par exemple

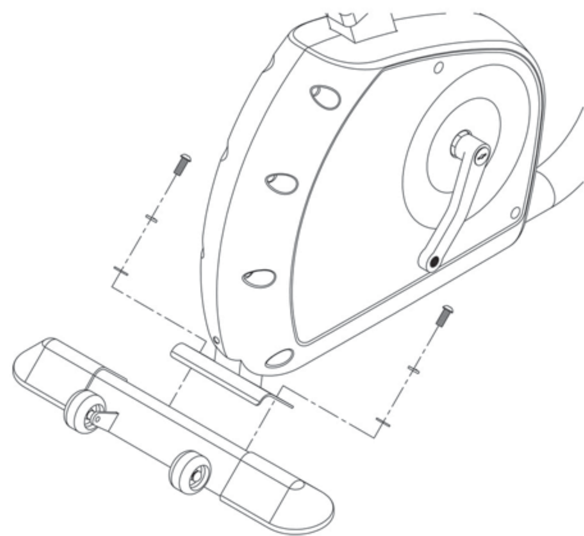
S'il vous manque une pièce, contactez votre distributeur et indiquez-lui le modèle, le numéro de série de l'appareil et la référence de la pièce manquante. Vous trouverez la liste des pièces détachées à la fin de ce guide. L'emballage renferme un sachet de silicate pour l'absorption de l'humidité pendant le stockage et le transport. Veuillez le mettre au rebut après avoir déballé l'appareil. Les termes droit, gauche, avant et arrière sont définis par rapport à la position d'exercice. Assemblez votre appareil comme suit.

PROTECTIONS PLASTIQUES



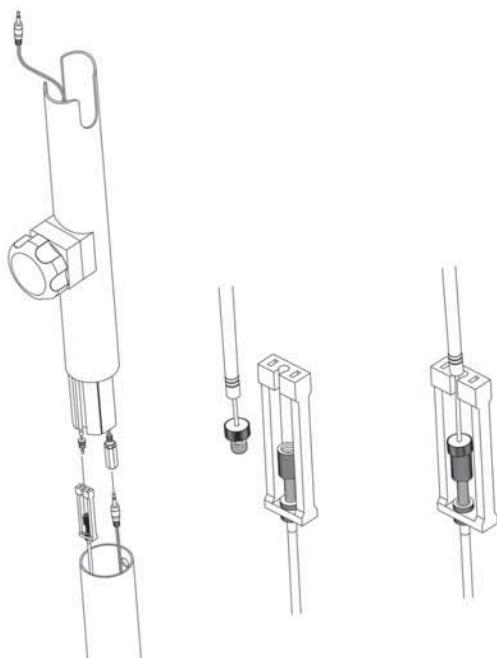
1. Mettez en place les protections plastiques grises de la barre de soutien avant de façon à ce que les languettes se trouvant sur la barre s'engagent dans les trous se trouvant dans les protections.

SUPPORT ARRIERE

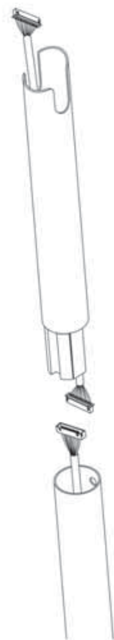


1. Mettez le support arrière à sa place sous le châssis.
2. Fixez le support avec deux vis à six pans et deux rondelles.

TUBE DE SUPPORT DU GUIDON ET GUIDON



1. F30 : Régler le bouton de résistance en position
8. Diriger le cable du frein sortant du tube du guidon vers la bague située dans la partie supérieure du connecteur du câble de frein sortant du tube du guidon.
2. F30: Visser les extrémités des câbles entre elles.

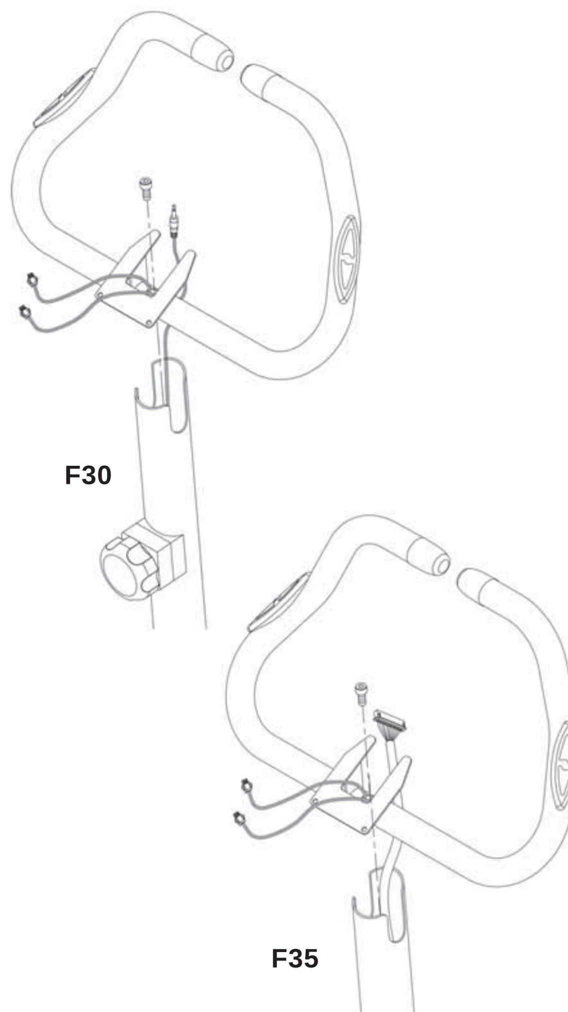


3. Raccorder les fils sortant du tube du châssis et du tube du guidon. Poussez le tube de support de guidon pour le mettre en place dans le châssis.

ATTENTION ! Les vis de fixation sont prémontées, ne les desserrez pas.

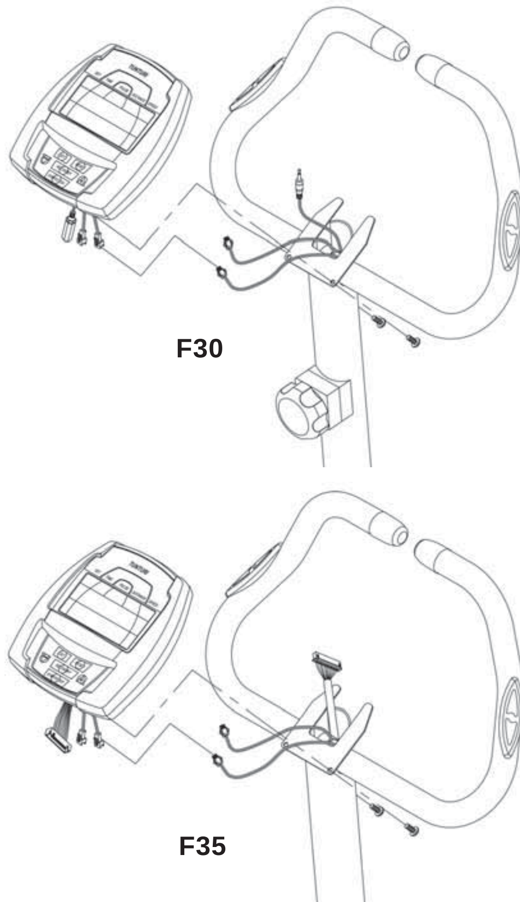
4. Prenez la clé à six pans, fournie, pour serrer les deux vis de fixation à travers les trous du tube.

ATTENTION ! Serrez les vis de fixation en tournant dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.



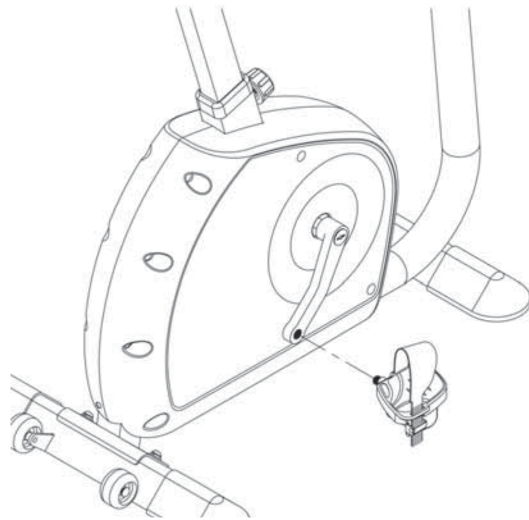
5. Tirer légèrement vers le haut le fil sortant du tube du guidon et retirer la vis de fixation à l'extrémité du tube du guidon. Mettre le guidon en place sur la partie supérieure du tube de support du guidon et le fixer en vissant fermement les vis de serrage. Faites bien attention de ne pas endommager le fil !

UNITE DES COMPTEURS



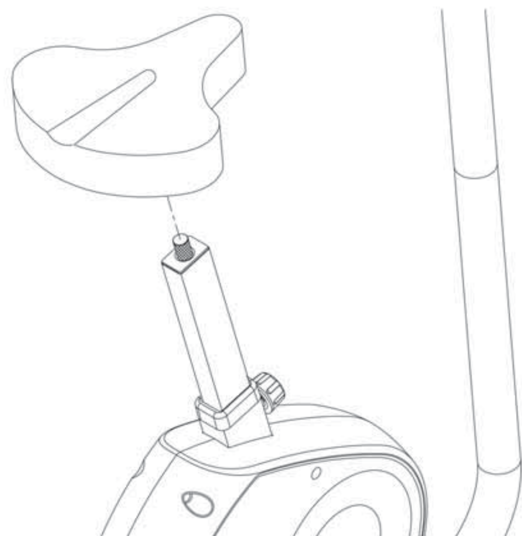
1. Raccorder les fils sortant du guidon et du tube de support du guidon aux raccords correspondants du compteur. Raccordez les fils sortant de la barre du guidon aux bornes du compteur. Enfoncer les câbles raccordés à l'intérieur du tube du repose-main de sorte qu'ils ne soient pas endommagés pendant le montage du compteur. Attention à ne pas abîmer les câbles!
2. Positionnez le compteur à l'extrémité du guidon et fixez-le avec deux vis.

PEDALES



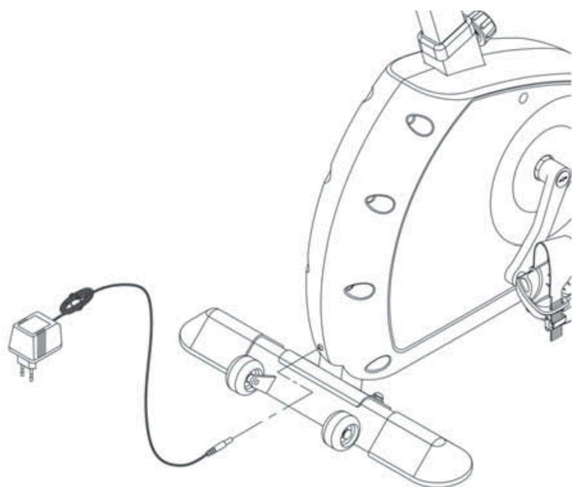
1. Les pédales sont repérées par un marquage **L** (gauche) et **R** (droite) sur leur axe. Fixez la pédale gauche sur la manivelle gauche en la tournant dans le sens inverse des aiguilles d'une montre et la pédale droite sur la manivelle droite, en la tournant dans le sens des aiguilles d'une montre.
2. Fixer les courroies des pédales en commençant par les fixations situées sur l'équipement. Enfoncer la courroie à travers la bague située sur la pédale et appuyer l'ouverture de la courroie sur la protubérance de la pédale.
3. Fixer les courroies sur la partie externe de la pédale. Enfoncer la courroie à travers la boucle de verrouillage, ce qui va automatiquement la verrouiller.
4. La longueur de la courroie est réglabe. Régler la longueur à l'aide des boucles de verrouillage.

SELLE



Fixez la selle sur le tube de selle: serrez les écrous de fixation dans les directions opposées. Noter que la fixation du siège permet le réglage de l'inclinaison ainsi que le réglage de la distance du siège par rapport au repose-main. Lorsque la distance et l'inclinaison sont réglées selon vos préférences, serrer à fond les boulons de fixation.

F35: CORDON D'ALIMENTATION



Brancher le cordon de secteur du transformateur sur la prise et et la fiche du transformateur sur le châssis de l'équipement, sur le raccord situé dans la partie supérieure du support arrière. Pour protéger la fiche, il est conseillé de nouer le cordon autour de la boucle anti-arrachement qui protège la fiche.

ATTENTION ! L'appareil doit être branché sur une prise à la terre. N'utilisez pas de rallonge. Assurez-vous que le cordon ne passe pas par-dessous l'appareil.

DANGER : il faut toujours couper l'alimentation et débracher l'appareil immédiatement aprés utilisation.

ATTENTION ! Pour réduire le risque de brûlure, de feu, de choc électrique ou de blessures sur les personnes:

1) Un appareil ne doit jamais être laissé sans surveillance quand il est branché.
2) Ne faîtes pas fonctionner l'appareil sous une couverture ou avec des matériaux combustibles. Une chaleur excessive peut avour pour conséqunce un feu, un choc électrique ou blesser quelqu'un.

IMPORTANT ! Il y a également un boîtier pour piles à l'arrière du compteur du F35. L'équipement peut donc fonctionner sous tension ou avec des piles (4 piles C). Si l'on utilise uniquement des piles comme source d'alimentation, il faut noter que les servofreins les use relativement rapidement. Nous recommandons de brancher l'appareil sous tension lors de son utilisation. À noter cependant, l'horloge du compteur utilise l'alimentation des piles lorsque l'équipement n'est pas sous tension, faute de quoi l'horloge se mettrait à zéro.

UTILISATION

BONNE POSITION DE PEDALAGE

Réglez la hauteur de la selle de façon qu'en allongeant votre jambe, le milieu de votre pied atteigne juste la pédale, quand celle-ci est en basse position. Procédez comme suit: Tourner le bouton de blocage d'un tour dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Tirez le bouton de blocage vers l'extérieur de façon à ce que la barre de la selle puisse se déplacer librement en hauteur. Réglez la selle à la hauteur voulue et relâchez le bouton afin de bloquer la barre de la selle. Resserrez le bouton de blocage en le tournant dans le sens des aiguilles d'une montre. L'échelle se trouvant sur la barre de la selle vous aide à retrouver la hauteur qui vous convient le mieux. Avant de commencer l'entraînement, assurez-vous toujours que le bouton de blocage est bien serré.

Vous pouvez aussi régler l'inclinaison de la selle avec les mêmes vis. Resserrez les vis de fi xation.

ATTENTION ! Avant de commencer l'entraînement, assurez-vous toujours que les vis de fixation sous la selle sont bien serrès. Pour remplacer la selle par une autre, dévissez la vis de fixation sous la siège.

REGLAGE DE LA RESISTANCE AU PEDALAGE

F30 : Pour augmenter la résistance, tournez, dans le sens des aiguilles d'une montre (+), le bouton de réglage se trouvant en partie haute de la barre du guidon. Pour diminuer la résistance, tournez-le dans le sens inverse (-). Grâce à l'échelle (1-8) se trouvant au dessus du bouton de réglage, il est aisé de trouver la bonne résistance.

F35 : Vous pouvez augmenter ou diminuer l'intensité de l'exercice à l'aide des touches +/- : augmenter la résistance / le rythme cardiaque avec la touche +, diminuer la résistance / le rytmne cardiaque avec la touche -.

Le design polyvalent du guidon vous permet de choisir la position d'entraînement qui vous convient le mieux : position verticale ou inclinée en avant. Dans les deux cas, gardez toujours votre dos bien droit.

EXERCICE

Le pédalage est une excellente forme d'exercice aérobie qui lie à la fois modération et durée dans les efforts. Un tel exercice vise à améliorer votre capacité maximale d'absorption d'oxygène, donc votre endurance et votre condition physique. La capacité du corps à "brûler" la graisse est directement liée à sa capacité de transporter l'oxygène. L'exercice aérobie est avant tout un exercice agréable qui devra faire apparaître une légère sueur sur votre peau mais ne devra en aucun cas vous essouffler. Pour vous remettre en forme, il vous faut pratiquer des exercices physiques

au moins trois fois par semaine pendant 30 minutes à chaque fois et pour vous maintenir en bonne condition, au moins deux fois par semaine. Une fois un bon niveau de condition atteint, il est facile de l'améliorer en augmentant le nombre des séances d'entraînement. L'exercice physique est le seul moyen d'augmenter la quantité d'énergie consommée par votre organisme. Voilà pourquoi une diète faible en calories doit toujours être accompagnée d'exercices physiques réguliers. Il est bon de pratiquer des exercices tous les jours, au début pendant 30 minutes (avec ou sans pauses) puis d'augmenter la dose quotidionne progressivement à une heure. Débutez avec une vitesse de pédalage et une résistance faibles. Si vous êtes obèse, un effort excessif pourrait surcharger votre système cardiovasculaire. Au fur et à mesure que votre condition s'améliore, vous pourrez augmenter résistance et vitesse. Pour mesurer l'intensité de l'exercice, vous pourrez utiliser votre fréquence cardiaque. Ceci est possible avec le compteur de pulsations qui vous permettra de suivre facilement votre fréquence cardiaque pendant l'exercice pour vous aider à choisir le niveau d'intensité qui vous convient.

NIVEAU D'ENTRAINEMENT

Quel que soit votre objectif, vous obtiendrez les meilleurs résultats en vous entraînant à un niveau d'effort approprié, le meilleur contrôle étant votre pouls.

MESURE DU POULS

Pour mesurer le pouls, en fonction du suivi de la circulation sanguine aux extrémités, on utilise les capteurs situés dans les reposes-mains. Ceux-ci mesurent les impulsions de la circulation sanguine à chaque fois que l'utilisateur touche simultanément avec les deux mains les capteurs situés dans les reposes-mains. Quand vous vous tenez fermement aux deux capteurs de pulsations en même temps, l'écran affiche vos pulsations.

ATTENTION ! Si vous effectuez un exercice avec contrôle de la fréquence cardiaque ou si la précision des informations sur votre rythme cardiaque est importante pour vous, nous vous recommandons de réaliser cette mesure avec la ceinture Polar : à la différence de la ceinture cardiaque, la précision de la mesure du pouls peut varier considérablement d'une personne à l'autre.

MESURE DU RYTHME CARDIAQUE SANS FIL

Les compteurs sont équipés d'un récepteur compatible Polar, vous pouvez donc utiliser également des ceintures télémétriques Polar non codées. La façon la plus fiable de mesurer le pouls est de le faire à l'aide d'un couple émetteur-récepteur sans fil, dans lequel les électrodes de l'émetteur fixé au niveau de la poitrine envoient les pulsations à l'unité des compteurs à travers le champ électromagnétique existant entre l'émetteur et le récepteur.

ATTENTION ! Si vous utilisez un stimulateur cardiaque, vérifiez auprès de votre médecin que vous pouvez utilisez un cardiofréquencemètre sans fil.

Si vous désirez mesurer votre pouls avec la méthode sans fil, commencez par bien mouiller, avec de l'eau ou votre salive, les électrodes de la ceinture de l'émetteur, qui seront en contact avec la peau de votre poitrine. Si vous fixez la ceinture sur votre T-shirt, mouillez le T-shirt aux endroits où se posent les électrodes. Placez la ceinture flexible sous les muscles pectoraux de façon à ce que les électrodes de l'émetteur restent constamment en contact avec votre peau tout au long de l'exercice. Ne serrez cependant pas trop la ceinture: vous devez pouvoir respirer normalement. L'émetteur peut transmettre votre pouls à l'unité des compteurs sur une distance d'un mètre au maximum.

Si les électrodes ne sont pas suffisamment

mouillées, l'écran n'affichera pas votre pouls. Donc si les électrodes se sont asséchées en contact avec votre peau, il vous faudra les mouiller à nouveau. Pour mesurer le pouls avec un maximum de fiabilité, laisser les électrodes s'échauffer, par contact sur votre peau, à la température de votre corps. Dans le cas où plusieurs équipements de mesure du pouls sans fils sont utilisés en même temps, la distance entre eux doit être d'au moins 1,5 m. D'autre part, si on ne dispose que d'un récepteur mais de plusieurs émetteurs, une seule personne portant un émetteur doit se trouver à l'intérieur de la zone de portée du récepteur, lorsque la mesure du pouls est en cours.

ATTENTION! Prenez en compte dans vos vêtements d'entraînement le fait que certaines fibres utilisées dans les vêtements (ex. polyester, polyamide) génèrent de l'électricité statique, ce qui peut entraîner un manque de fiabilité de la mesure du rythme cardiaque. Un téléphone portable, une télévision et d'autres appareils électriques créent un champ électromagnétique autour d'eux, ce qui pose des problèmes dans la mesure du rythme cardiaque.

Déterminez d'abord votre rythme cardiaque maximum c'est à dire le rythme à partir duquel le pouls n'augmente plus, même si l'effort est accru. Si vous ne connaissez pas votre pouls maximum, utilisez ces formules indicatives :

208 - 0,7 X ÂGE

Notez bien que c'est une valeur moyenne et que les maxima varient d'une personne à l'autre. Le pouls maximum diminue, en moyenne, d'une pulsation par année. Si vous faites partie d'un des groupes «à risque», consultez un médecin pour qu'il mesure votre pouls maximum. Nous avons déterminé trois zones de pouls pour vous aider dans vos entraînements soumis à un objectif.

DÉBUTANT • 50-60 % du pouls maximum
Ce niveau convient aussi aux personnes désirant perdre du poids ou n'ayant pas pratiqué d'activité physique depuis longtemps ainsi qu'aux convalescents. Il est recommandé de s'entraîner au moins une demi-heure trois fois par semaine. Un exercice régulier améliore, de façon décisive, les performances respiratoires et circulatoires du débutant et les effets d'une meilleure forme sont très vite ressentis.

ENTRAÎNEMENT • 60-70 % du pouls maximum
Ce niveau est parfait pour l'amélioration et le maintien d'une bonne condition physique. Il permet de renforcer le coeur et les poumons tout en respectant un effort raisonnable. S'entraîner au moins trois fois par semaine pendant une demi-heure minimum. Pour progresser davantage, augmentez soit la fréquence soit la durée des séances mais pas les deux en même temps !

ENTRAÎNEMENT ACTIF • 70-80 % du pouls maximum
L'exercice à ce niveau ne convient qu'aux personnes en excellente condition physique et suppose un entraînement antérieur de longue date.

UNITE DES COMPTEURS

TOUCHES

1. RÉGLAGE
Sélection des valeurs souhaitées

2. MISE À ZÉRO
Mise à zéro des valeurs d'entraînement, fin de l'exercice et retour en mode prêt au démarrage.

3. + / -
Réglage des valeurs souhaitées, F35 : réglage de l'intensité : augmenter la résistance / le rythme cardiaque avec la touche +, diminuer la résistance / le rythme cardiaque avec la touche -.

4. RÉCUPÉRATION
Mesure du rythme cardiaque de récupération

5. START / STOP
Démarrage et interruption de l'exercice

AFFICHAGES

1. VITESSE DE PERFORMANCE (/MIN)
Vitesse de tour de pédale (RPM), il y a également une colonne sous la valeur affichée qui indique la vitesse de pédale.

2. DURÉE D'ENTRAÎNEMENT
00:00- 99:59 : mesure à 1 seconde d'intervalle,h1:40-h9:59, mesure à 1 minute d'intervalle.

3. RYTHME CARDIAQUE D'ENTRAÎNEMENT
Le symbole "coeur" clignote au rythme du battement cardiaque. Les symboles "flèche" de l'écran indiquent si le rythme cardiaque dépasse la limite supérieure ou inférieure réglée.

4. DISTANCE DE L’EXERCICE (KM / MILE)
0.00-99,99 km / miles

5. VITESSE DE L’EXERCICE (KMH / MPH)
00.0-99.9 km/h / mph

6. DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE (KCAL)
Évaluation de la dépense énergétique globale durant l’exercice, 0-9999 kcal

7. HORLOGE (CLOCK)
Horloge en temps réel

8. THERMOMÈTRE (TEMP C / TEMP F)
Thermomètre de température ambiante, en degrés Celsius ou Fahrenheit

9. HYGROMÈTRE (HUMIDITY %)
Pour mesurer l’humidité de la pièce 0-100 %

10. INDICATEUR DU MODE DE FONCTIONNEMENT SÉLECTIONNÉ
Le compteur indique le mode d’entraînement sélectionné (Program = profil pré-programmé, Manual = exercice en mode manuel, Recovery = mesure du rythme cardiaque de récupération, Target HR = exercice avec contrôle par rythme cardiaque, Min Max = limites inférieure et supérieure pour le rythme cardiaque

11. AFFICHAGE DU NUMÉRO PRINCIPAL
La valeur d’exercice sélectionnées est visible en numéros de grande taille au milieu du compteur ; les autres valeurs d’exercice sont affichées simultanément sur les écrans de chiffres de la ligne supérieure

12. F35: AFFICHAGE DE PROFIL DU PROGRAMME D’ENTRAÎNEMENT
Profil sélectionné de programme d’entraînement pré-programmé

13. F30: AFFICHAGE CUMULATIF DU RYTHME CARDIAQUE
Si l’utilisateur utilise la mesure du rythme cardiaque durant l’exercice, l’écran affiche le profil du rythme cardiaque durant l’exercice

14. CHANGEMENT DES PILES (BATTERY LOW)
Un écran d’alarme indique le besoin de changer les piles

UTILISATION DU COMPTEUR

Le compteur se met en route en appuyant sur n’importe quelle touche du compteur. Si l’équipement n’est pas utilisé pendant 5 minutes, le compteur se débranche automatiquement.

Choisir les unités du compteurs souhaitées à l’aide de l’interrupteur situé au dos du compteur. Vous pouvez choisur les unités métriques (km, km/h, Celsius) ou les unités anglaises (miles, mph, Fahrenheit)

Régler l’heure de l’horloge (clock) de la manière suivante : en mode démarrage, appuyer simultanément sur les deux touches flèche pendant 3 secondes. L’horloge s’affiche sur l’écran de chiffres principal. Procéder au réglage de l’heure avec les touches flèche, les heures puis les minutes et revenir en position démarrage en appuyant sur la touche SET.

F30 ET F35 : ENTRAÎNEMENT EN MODE MANUEL

En mode manuel, il est possible de régler le niveau de résistance pendant l’exercice à l’aide des touches flèche.

1. Vous pouvez également commencer immédiatement en appuyant sur la touche START/STOP. Régler le niveau de résistance durant l’exercice à l’aide des touches flèche.
2. Vous pouvez commencer en paramétrant une valeur précise pour l’exercice. Appuyer sur la touche flèche jusqu’à ce que le texte Manual s’inscrive sous l’écran de chiffres principal.
3. Appuyer sur la touche SET, ce qui vous permet d’accéder aux réglages des valeurs que vous pouvez déterminer.
4. TIME = régler la durée souhaitée de votre exercice avec les touches +/-. La touche SET vous permet de passer au réglage suivant.
5. DISTANCE = régler la distance souhaitée de votre exercice avec les touches +/-. La touche SET vous permet de passer au réglage suivant.
6. KCAL = régler la valeur souhaitée pour votre dépense énergétique durant l’exercice avec les touches +/-, la touche SET vous permet de passer au réglage suivant.
7. PULSE = régler la valeur de limite cardiaque maximale pour la durée de l’exercice avec les touches +/- : l’écran affiche les symboles coeur et flèche vers le haut. Appuyer sur la touche SET, ce qui vous permet d’accéder aux réglages de la limite cardiaque inférieure : l’écran affiche les symboles coeur et flèche vers le bas. Régler la limite cardiaque inférieure pour la durée de l’exercice avec les touches +/-. Si votre tythme cardiaque dépasse les limites fixées, le compteur l’indique en faisant clignoter la flèche de la

limite concernée sur l'écran. Ensuite revenir au réglage de la durée de l'exercice (TIME) en appuyant sur la touche SET.
8. Vous pouvez commencer immédiatement en appuyant sur la touche START/STOP. Commencer à pédaler et régler le niveau de résistance durant l'exercice si nécessaire.
9. Vous pouvez interrompre votre exercice en appuyant sur la touche START/STOP (le compteur affiche le texte Over). Les informations du programme sont conservées durant 5 minutes dans la mémoire du compteur, vous pouvez donc continuer votre exercice en appuyant de nouveau sur START/STOP.
10. Vous pouvez arrêter votre exercice en appuyant sur la touche RESET lorsque le compteur est en mode pause.
11. Si vous vous êtes fixé une valeur précise, le compteur émet un signal sonore et l'affichage de la valeur se met à clignoter une fois que vous avez atteint la valeur souhaitée. Mettre l'affichage à zéro en appuyant d'abbord sur la touche START / STOP, puis sur la touche RESET.

F35 : EXERCICE TARGET HR (FRÉQUENCE CARDIAQUE CONSTANTE)

Durant l'exercice Target HR, vous réglez le niveau de fréquence cardiaque constante ; durant l'exercice, l'équipement veille automatiquement à ce que le rythme cardiaque reste inchangé indépendamment de la vitesse de pédalage.

1. Appuyer sur la touche flèche jusqu'à ce que le texte Targer HR s'inscrive sous l'écran de chiffres principal.
2. Réglez le niveau de fréquence cardiaque constante souhaité à l'aide de la touche SET. L'écran affiche le texte PULSE, ainsi que les symboles coeur et flèche vers le haut et flèche vers le bas. Vous pouvez régler votre niveau de fréquence cardiaque constante avec les touches +/-. La touche SET vous permet de passer au réglage suivant.
3. TIME = régler la durée souhaitée de votre exercice avec les touches +/-. La touche SET vous permet de passer au réglage suivant.
4. DISTANCE = régler la distance souhaitée de votre exercice avec les touches +/-. La touche SET vous permet de passer au réglage suivant.
5. KCAL = régler la valeur souhaitée pour votre dépense énergétique durant l'exercice avec les touches +/-, la touche SET vous permet de revenir au réglage de la durée (TIME) de l'exercice.
6. Commencez l'exercice en appuyant sur la touche START/STOP. Commencer à pédaler et régler le niveau de fréquence cardiaque constante durant l'exercice si nécessaire.
7. Vous pouvez interrompre votre exercice en appuyant sur la touche START/STOP (le compteur affiche le texte Over). Les informations du programme sont conservées durant 5 minutes dans la mémoire du compteur, vous pouvez donc continuer votre exercice en appuyant de nouveau sur START/STOP.
8. Arrêter l'exercice en appuyant sur la touche RESET lorsque le compteur est en mode pause.
9. Si vous vous êtes fixé une valeur précise, le compteur émet un signal sonore et l'affichage de la valeur se met à clignoter une fois que vous avez atteint la valeur souhaitée. Mettre l'affichage à zéro en appuyant d'abbord sur la touche START / STOP, puis sur la touche RESET.

F35 : PROFILS D'ENTRAÎNEMENT

1. Une fois le compteur en marche, appuyer sur une touche flèche (vers le haut ou vers le bas) jusqu'à ce que le compteur affiche le code du profil (P1-P8) ainsi que le mode du profil. Tous les profils sont des profils dits à moments de levier constants : plus vous pédalez vite, plus rapidement est parcourue la distance au compteur. La durée des tous les profils pré-programmées est de 20 minutes.
2. Sélectionner le profil souhaité avec les touches flèche. Appuyer sur la touche SET pour accéder aux réglages de la durée du profil d'entraînement : les touches flèches permettent de régler la durée de 10:00 à 90:00 minutes par échelons de 5 minutes.
3. Commencez l'exercice en appuyant sur la touche START/STOP. Commencer à pédaler. Durant l'exercice, vous pouvez modifier le niveau de résistant de la partie que profil que vous êtes en train d'effectuer en utilisant les touches flèche : la flèche vers le haut augmente la résistante, la flèche vers le bas la diminue.
4. Vous pouvez interrompre votre exercice en appuyant sur la touche START/STOP (le compteur affiche le texte Over). Les informations du programme sont conservées durant 5 minutes dans la mémoire du compteur, vous pouvez donc continuer votre exercice en appuyant de nouveau sur START/STOP.
5. Vous pouvez arrêter votre exercice en appuyant sur la touche RESET lorsque le compteur est en mode pause. Si vous effectuez le profil complet,

le compteur émet un signal sonore et la valeur de l'écran se met à clignoter une fois l'objectif atteint. Mettre l'affichage à zéro en appuyant d'abbord sur la touche START / STOP, puis sur la touche RESET.

F30 ET F35 : RECOVERY – MESURE DU RYTHME CARDIAQUE DE RÉCUPÉRATION

Mesurez votre rythme cardiaque de récupération à la fin de l'exercice.

1. Appuyer sur la touche RECOVERY pour accéder à la mesure du rythme cardiaque de récupération. L'écran affiche le texte Recovery.
2. La mesure démarre automatiquement et dure deux minutes. IMPORTANT ! Si une interférence se produit durant la mesure du rythme cardiaque, l'écran affiche le texte Err. à la place de la valeur.
3. À la fin de la période de mesure, l'écran affiche le rapport de récupération du rythme cardiaque en pourcentage. Plus ce chiffre est faible, meilleure est votre forme physique. Notez que votre résultat est en rapport avec votre niveau cardiaque à l'instant du démarrage de la mesure et que votre résultat est personnel et donc non comparable avec les éventuels résultats d'autres personnes. Pour améliorer la fiabilité de la mesure du pouls de récupération, essayez de toujours procéder de manière pratiquement identique; commencez la mesure à un niveau cardiaque similaire.
4. Pour quitter la fonction de mesure du rythme cardiaque de récupération et revenir à l'écran général, appuyer sur la touche RESET ; le compteur revient automatiquement en mode d'affichage général une minute après la fin de la mesure.

MAINTENANCE

Le F30 / F35 ne nécessite qu'un minimum d'entretien. Vérifiez toutefois régulièrement le serrage de toutes les vis et de tous les écrous. Nettoyez votre appareil à l'aide d'un chiffon ou d'une serviette humide. N'utilisez pas de solvant.

ATTENTION ! N'enlevez pas les protections de l'appareil.

ATTENTION ! La fourche magnétique du frein génère un champ magnétique qui peut endommager par ex. les montres ainsi que les cartes bancaires ou cartes de crédit, si elles entrent en contact direct avec les aimants. N'essayez jamais de démonter ou d'enlever la fourche du frein magnétique.

CHANGEMENT DES PILES

L'affichage du compteur indique lorsque les piles doivent être changées. Pour cela, enlevez le protège-piles de l'unité des compteurs, enlevez les piles usagées et remplacez-les par des piles neuves (2 x 1,5 V AA). Remettez le protège-piles en place.

DEFAUTS DE FONCTIONNEMENT

En dépit d'un contrôle continu de la qualité, l'appareil peut présenter des défauts ou des anomalies de fonctionnement provenant de certains de ses composants. Dans ce cas, il n'est pas cependant nécessaire d'aller faire réparer votre appareil, le problème pouvant bien souvent être résolu par simple changement de la pièce défectueuse.

Contactez votre distributeur au cas ou vous remarqueriez un défaut ou un mauvais fonctionnement de votre l'appareil ou si vous avez besoin de pièces de rechange. Indiquez-lui la nature du problème, les conditions d'utilisation, la date d'achat, le modèle et le numéro de série. Vous trouverez la liste des pièces détachées à la fin de ce mode d'emploi. Seules des pièces mentionnées dans la liste des pièces de rechange peuvent être utilisées dans l'appareil.

TRANSPORT ET RANGEMENT

Pour déplacer l'appareil, suivez les instructions suivantes : Coupez toujours l'alimentation de votre appareil et débranchez le cordon secteur avant de déplacer votre appareil sportif F35. Mettez-vous derrière l'appareil. Saisissez l'appareil par la selle et par le guidon. Soulevez l'appareil de façon à ce qu'il repose sur ses roulettes de transport se trouvant dans la partie arrière du châssis et déplacez l'appareil. Reposez l'appareil par terre en le tenant par le guidon et en vous tenant tout le temps derrière l'appareil.

ATTENTION ! Il est important de suivre ces instructions de déplacement. Autrement, vous risqueriez de fatiguer votre dos ou de créer des situations dangereuses.

Si le vélo n'est pas utilisé pendant un certain temps, la courroie de transmission peut être temporairement altérée. Cela peut amener à une sensation de pédalage légèrement irrégulier. Quoi qi'il en soit aprés quelque minutes d'utilisation, l'effet disparaîtra et la courroie reprendra sa forme initiale.

Pour lui garantir un fonctionnement impeccable, rangez et utilisez votre appareil dans un endroit sec, sans variations de température importantes, et protégez-le contre les poussières.

CARACTERISTIQUES TECHNIQUES

Longueur .... 105 cm
Hauteur .... 62 cm
Largeur .... 126 cm
Poids .... 38 kg

Les modèles Tunturi F30 et F35 répond aux normes des directives EMC de l'UE concernant la compatibilité électromagnétique (89/336/CEE) et les appareils électriques destinés à une utilisation dans certaines limites de tensions (73/23/CEE). Ce produit porte, en conséquence, la marque CE.

Les modèles Tunturi F30 et F35 répondent aux normes de sécurité et de précision EN (EN-957, paragraphe 1 et 5).

Du fait de sa politique de développement continu des produits, Tunturi se réserve le droit de modifier les spécifications sans préavis.

ATTENTION ! La garantie ne couvre pas les dommages dus à une négligence des instructions d'assemblage, de réglages ou de maintenance données dans ce mode d'emploi. Suivez les instructions scrupuleusement pour l'assemblage, l'utilisation et la maintenance de votre équipement. Des changements ou modifications non expressément approuvés par Tunturi Oy Ltd rendront nulle l'autorité de l'utilisateur sur l'equipement.

NOUS VOUS SOUHAITONS D'AGRÉABLES ET NOMBREUSES SÉANCES D'EXERCICE AVEC VOTRE NOUVEAU PARTENAIRE D'ENTRAÎNEMENT TUNTURI !

OPMERKINGEN EN ADVIEZEN

Deze gids is een essentieel onderdeel van uw fietsergometer. Lees deze gids zorgvuldig door vóórdat u begint met monteren, gebruiken of onderhouden van uw fietsergometer. Bewaar de gids op een handige plaats. U kunt er, nu en in de toekomst, nuttige informatie uithalen die u nodig heeft voor het gebruik en het onderhoud van de apparatuur. Volg de instructies altijd met zorg op.

GEZONDHEID

• Laat uw conditie door uw huisarts controleren voordat u begint met trainen.
• Bij misselijkheid, duizeligheid of andere abnormale symptomen moet u direct stoppen met de training en een arts raadplegen.
• Om spierpijn te voorkomen, begint u de training met een warming up en sluit u die af met cooling-down (langzaam fietsen met geringe weerstand). U sluit de training af met stretch oefeningen.

DE TRAININGSRUIMTE

• Plaats de trainer op een vlakke en stevige ondergrond. Bescherm de vloer onder de trainer tegen beschadiging.
• Zorg voor voldoende ventilatie tijdens de training, maar zorg dat u niet op de tocht zit.
• Tijdens de training is de toegestane gebruikstemperatuur tussen +10º en +35°C; voor opslag gelden de temperaturen tussen -15° en +40°C. De luchtvochtigheid in de trainings- of opslagruimtemag nooit hoger dan 90 % zijn.

HET GEBRUIK VAN DE TRAINER

• Ouders en verzorgers van kinderen moeten er rekening mee houden dat kinderen speels zijn en graag alles uitproberen. Dit kan ertoe leiden dat de trainer wordt gebruikt op een manier waarvoor deze niet bedoeld is. Als kinderen de trainer mogen gebruiken moet u als ouder of verantwoordelijke rekening houden met de lichamelijke en psychische ontwikkeling en vooral de aard van het kind. Vertel kinderen duidelijk hoe de trainer moet worden gebruikt en houd toezicht. De trainer is geen geval bedoeld als speelgoed.
• Controleer voor de training of het apparaat goed functioneert. Train nooit op een defect apparaat.
• De trainer mag uitsluitend door één persoon tegelijk gebruikt worden.
• Houd bij het op- en afstappen het stuur vast.
• Draag tijdens de training de juiste kleding en geschikte schoenen.
• Gebruik de trainer alleen als alle afschermingen en omkastingen geplaatst zijn.
• Voer alleen die onderhoudsverrichtingen en afstellingen uit die in deze handleiding beschreven zijn. Volg de onderhoudsinstructies van de handleiding nauwkeurig op.
• Gebruik de trainer uitsluitend voor het doel waarvoor deze is gemaakt en zoals hierna beschreven wordt.
• Zorg ervoor dat de monitor niet met water in aanraking komt. Veeg de monitor altijd af met een zachte en absorberende doek als er zweetdruppels op gevallen zijn. Reinig de monitor niet met oplosmiddelen.
• Druk op de toetsen met uw vingertoppen; nagels kunnen de toetsmembranen beschadigen.
• Houd de monitor uit de zon; door zonlicht kunnen kleuren van de monitor verbleken.
• De trainer is geschikt voor personen met een lichaamsgewicht tot maximaal 135 kg.
• Het apparaat is ontworpen voor thuisgebruik. De Tunturi-garantie is alleen van toepassing op defecten en storingen ontstaan bij thuisgebruik (24 maanden). Nadere informatie over de garantie op uw trainingstoestel vindt u in het bijgesloten garantieboekje.

De garantie vervalt bij schade ontstaan tijdens de verzending of door het niet volgen van de in deze handleiding gegeven instructies betreffende het monteren, afstellen en onderhoud van het apparaat.

WELKOM IN DE WERELD VAN TUNTURI TRAINING!

Uw keuze toont aan, dat u echt in uw gezondheid en conditie wilt investeren. Het bewijst ook, dat u kwaliteit en stijl belangrijk vindt en waardeert. Met deze Tunturi hometrainer heeft u een veilig, motiverend kwaliteitsproduct als trainingspartner gekozen. Wat uw trainingsdoel ook is, wij zijn ervan overtuigd dat de keuze van deze trainer de juiste is om uw doel te bereiken. Meer informatie over het gebruik van uw trainingsapparatuur en efficiënte training kunt u vinden op Tunturi's website WWW.TUNTURI.COM.

HET MONTEREN

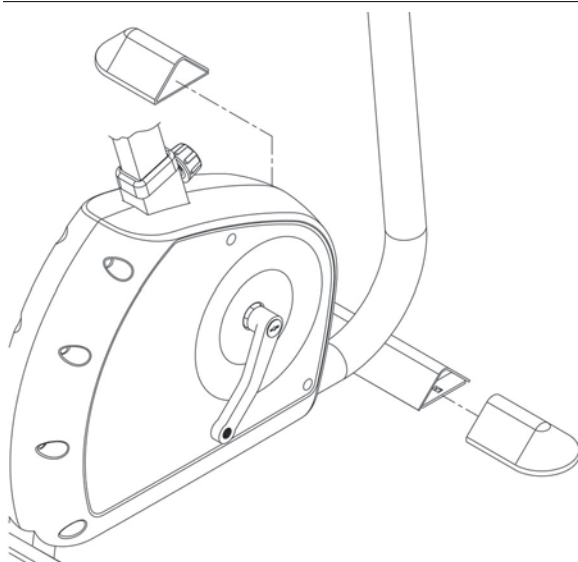
Controleer of alle onderdelen aanwezig zijn:

1. Frame
2. Achtersteun

3. Kunststoffdoppen (2)
4. Stuurkolom
5. Stuur
6. Monitor
7. Pedalen (2)
8. Zadel
9. Transformator (F35)
10. Set montagegereedschap (onderdelen met * in de onderdelenlijst): bewaar de montagebenodigdheden, omdat u die o.a. nog bij het afstellen van de onderdelen kunt gebruiken.

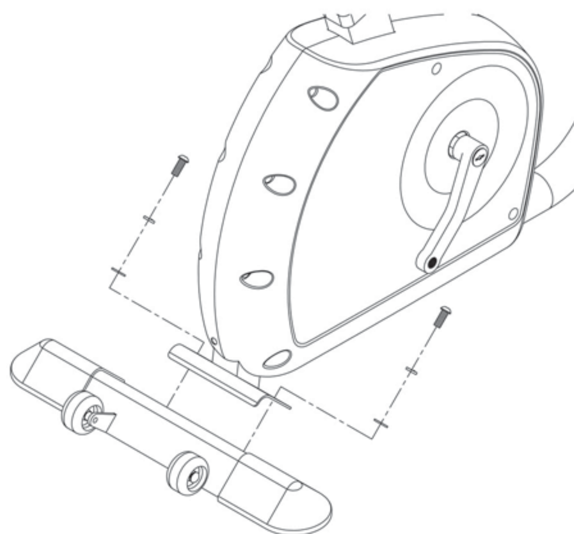
Mocht er een onderdeel ontbreken, neem dan contact op met uw Tunturi dealer onder vermelding van het model, het serienummer van het apparaat en het nummer van het ontbrekende onderdeel. Achter in deze gids vindt u de onderdelenlijst. De verpakking bevat een zakje met korrels dat de apparatuur tijdens opslag en transport heeft beschermd tegen vocht. Dit zakje kan na het uitpakken van de fietstrainer weggegooid worden. De instructies links, rechts, voor en achter, zijn bepaald zittend op de fiets.

VOORSTEUN



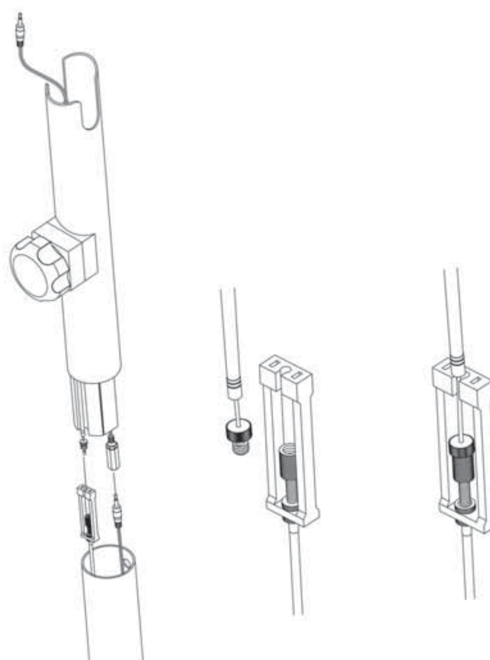
1. Schuif de 2 grijze doppen over de einden van de voorsteun tot de pallen van de steun in de gaten van de doppen vallen.

ACHTERSTEUN

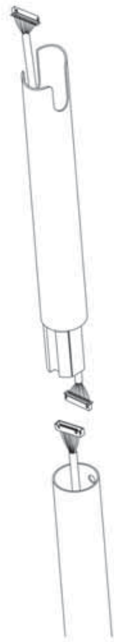


1. Plaats de steun onder de achterkant van het frame.
2. Zet het geheel vast met de M10 inbusbouten met ringen.

STUURKOLOM EN STUUR



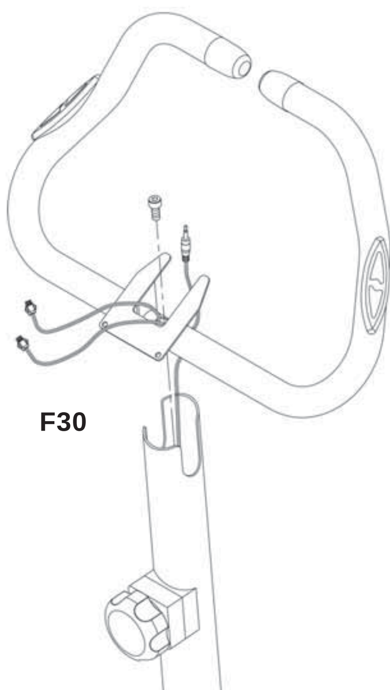
1. F30: Stel de weerstandsknop in op positie **8.** Leid de remkabel die afkomstig is van de stuurkolom in het gat bovenin het verbindingsstuk van de remkabel die uit het frame komt.
2. F30: Schroef de uiteinden van de kabels aan elkaar.

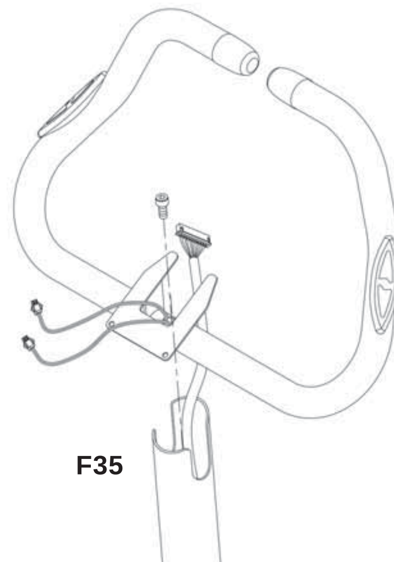


3. Sluit de draden die uit het frame en de stuurkolom komen aan. Schuif de stuurkolom in het frame.
BELANGRIJK! De inbusbouten zitten al op hun plaats, deze niet losdraaien!

4. Met de bijgevoegde inbussleutel draait u de beide inbusbouten, door de gaatjes van de stuurkolom heen, vast.

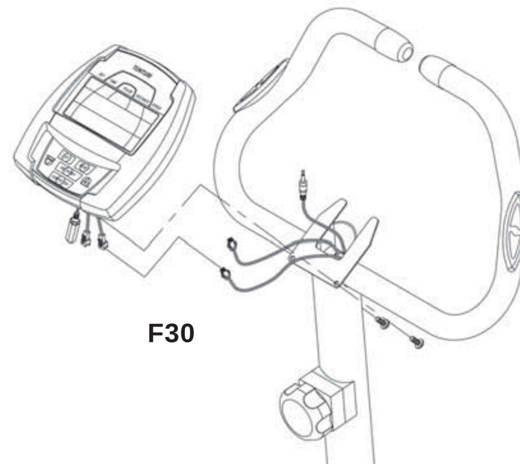
BELANGRIJK! Draai de inbusbouten tegen de richting van de klok vast. Niet te strak aandraaien, maar de stuurkolom moet wel spelingvrij vast zitten!

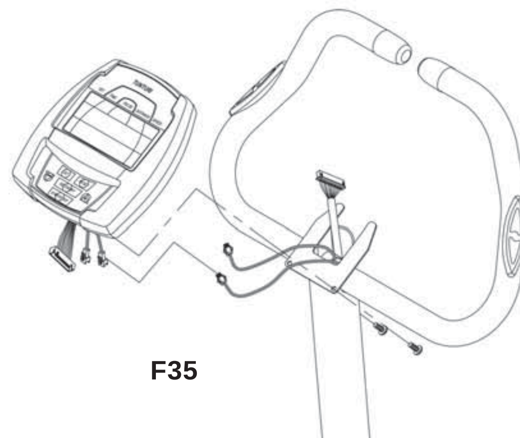




5. Trek de stroomdraad die uit de stuurkolom komt iets omhoog en draai de bout aan het uiteinde van de stuurkolom los. Plaats het stuur op zijn plaats bovenop de stuurkolom en bevestig deze door het stevig aandraaien van de bout. Steeds voorzichtig zijn met de bedrading van de monitor!

MONITOR

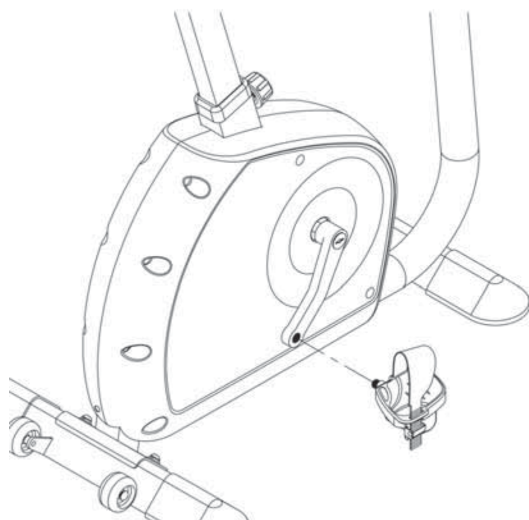




1. Sluit de stroomdraden die uit het stuur en de stuurkolom komen aan op de daarbij behorende aansluitingen van de meter. Drukt u

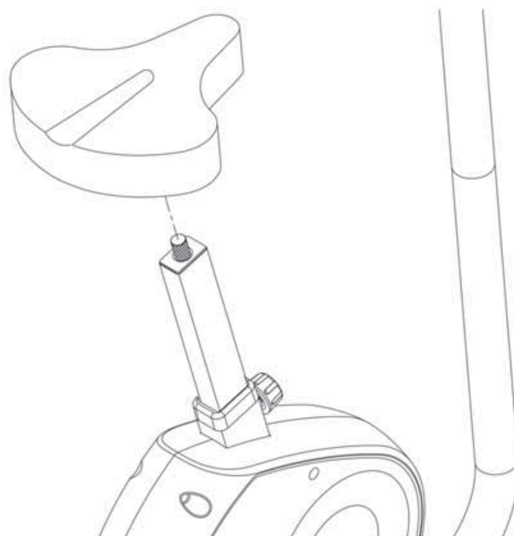
de aangesloten stroomdraden zo in de stuurstang, dat ze niet beschadigd kunnen worden bij het vastmaken van de meter. Let u er vooral op dat u de stroomdraden zelf niet beschadigt.
2. Monteer de meter op zijn plaats op de kop van de stuurstang en schroef de meter met drie bevestigingsschroeven vast. Verwijder de beschermfolie van de meter.

PEDALEN



1. De pedalen zijn gemerkt met de letters **L** (links) en **R** (rechts). Monteer het linker pedaal op de linker crank door deze tegen de richting van de klok in, vast te draaien. Het rechter pedaal monteert u op dezelfde wijze, maar nu met de klok mee.
2. Bevestig de riemen van de pedalen beginnende vanaf het bevestigingspunt aan de kant van het toestel. Druk de riem door de gleuf in het pedaal en bevestig de opening van de riem aan het uitsteeksel van het pedaal.
3. Bevestig de riemen vervolgens aan de buitenkant van de pedalen. Druk de riem door de gesp, waarna hij automatisch vast zit.
4. De lengte van de riem kan ingesteld worden met behulp van de gespen.

ZADEL

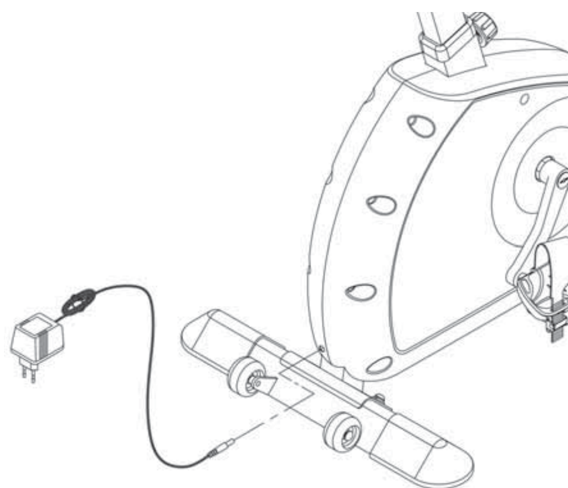


Maak het zadel op de zadelbuis vast: schroef de bevestigingsschroeven in tegengestelde richting vast en draai ze stevig aan.

Let u er op dat de bevestiging van het zadel zowel de regeling van de hellingshoek als de afstand van het zadel t.o.v. de handsteun regelt.

Wanneer de afstand en de hellingshoek ingesteld zijn zoals u dat wenst, kunt u de bevestigingsschroeven vast aandraaien.

F35: ELEKTRICITEITSSNOER



Sluit het netsnoer van de transformator aan op het stopcontact en steek het stekkergedeelte van de transformator in de stekker boven de achterpoot van het frame van de trainer. Ter bescherming van de stekker is het goed om het snoer een keer om de kabelklem te wikkelen.

• Het apparaat mag alleen worden aangesloten op een geaard stopcontact. Het gebruik van een verlengsnoer is niet toegestaan.

• Schakel na uw training het apparaat altijd uit!
• Het elektriciteitssnoer mag natuurlijk niet onder het apparaat doorlopen, of op andere wijze klem raken.

BELANGRIJK! Op de achterkant van de meter van de F35 bevindt zich tevens een batterijruimte. Het apparaat kan dus op netspanning aangesloten worden of batterijen gebruiken (4 stuks C-batterijen). Wanneer als spanningsbron uitsluitend C-batterijen gebruikt worden, dient men in aanmerking te nemen dat de servorem veel stroom van de batterijen afneemt. Wij bevelen aan om netspanning te gebruiken als stroombron voor het apparaat.

LET OP! De klok van de meter gebruikt echter stroom van de batterijen wanneer het apparaat niet op netspanning is aangesloten, anders zou de klok op 0 komen te staan.

FITNESS TRAINING MET DE TUNTURI

JUISTE TRAININGSHOUDING EN ZADELAFSTELLING

De zadelhoogte dient zodanig te zijn dat uw knie nog zeer licht gebogen is als de trapper volledig naar beneden staat. Om de zadelhoogte te veranderen: Draai de knop voor de zadelvergrendeling één slag tegen de wijzers van de klok in (linksom). Trek de knop uit, zodat de zadelstang vrij kan bewegen. Laat de knop los zodra de juiste hoogte van de zadelstand is bereikt. Draai de knop met de wijzers van de klok mee vast (rechtsom). De zadelstang is voorzien van een schaalverdeling zodat u de ideale stand altijd eenvoudig kunt instellen.

BELANGRIJK: Controleer voor de training altijd of het zadel goed vast zit.

U kunt de zadelafstand instellen door de moer onder het zadel los te draaien. Tegelijkertijd kunt u de zadelhoek instellen. Controleer voor de training altijd of het zadel goed vast zit. U kunt het zadel verwisselen door de moer onder het zadel los te draaien.

Met het ergonomische multigrip stuur kunt u zowel rechtop als met voorover gebogen bovenlichaam trainen. Houd de rug wel altijd recht, dus niet bol of hol.

INSTELLEN VAN DE TRAPWEERSTAND

F30: De trapweerstand wordt vergroot door de weerstandsknop op de stuurstang met de klok mee in de + richting te draaien en verkleint door tegen de wijzers van de klok in de - richting te draaien. De knop is voorzien van een schaalverdeling van 1-8 zodat u altijd snel en makkelijk de ideale instelling kunt vinden.

F35: U kunt de intensiteit van uw training instellen met behulp van de +/- knoppen:
weerstand / hartslag vermeerderen: + knop,
weerstand / hartslag verminderen: - knop.

CONDITIETRAINEN

Trainen op een fietstrainer is een uitstekende aërobe oefening, die in principe licht maar langdurig van aard is. Aërobe inspanning vergroot het zuurstofopnamevermogen van het lichaam, waardoor het uithoudingsvermogen en de conditie verbeteren. Door de verbeterde zuurstofopname neemt ook het vet verbrandingsvermogen van het lichaam toe. Een fit lichaam verbrandt dus ook in rust meer vet.

Aërobe training is bovenal aangenaam. Transpireren is uitstekend, maar het is niet de bedoeling dat u buiten adem raakt. Tijdens de training kunt u nog normaal spreken, u gaat dus niet hijgen. Om een goede basisconditie op te bouwen moet u minstens drie keer per week dertig minuten trainen. Om een bepaald conditieniveau te handhaven zijn enkele trainingen per week voldoende. De conditie kan eenvoudig verder worden verbeterd door het aantal trainingen per week te verhogen.

TRAINEN OM AF TE VALLEN

Omdat inspanning de enige manier is om het energieverbruik (vetverbranding) van het lichaam te verhogen, wordt u voor uw training beloond met gewichtsverlies. Zeker als u de training combineert met gezonde voeding. Wie wil afvallen kan het best beginnen met een dagelijkse training van ongeveer dertig minuten en dat geleidelijk opbouwen tot hooguit een uur. Zeker bij overgewicht is het verstandig om altijd in een rustig tempo en met weinig weerstand te beginnen om het hart- en vaatsysteem niet te zwaar te belasten. Als de conditie beter wordt, kunnen trapsnelheid en weerstand geleidelijk worden verhoogd. De doelmatigheid van een training is te controleren aan de hand van de

hartslag. Met de hartslagmeter kunt u de hartslag tijdens de training eenvoudig meten en zo controleren of de training voldoende effectief is zonder dat het lichaam te zwaar wordt belast.

TRAININGS NIVEAU

Wat uw doel, uw streven ook met het trainen is, u bereikt het beste resultaat door te trainen op een niveau dat u aankunt. Daarvoor is, zoals gezegd, uw hartslag de beste graadmeter.

HARTSLAGMETING MET HANDSENSOREN

De hartslagmeting gebeurt op basis van de perifere bloedsomloop, met behulp van de sensors in het stuur; deze meten de hartslag altijd wanneer u beide sensors in het stuur tegelijk aanraakt.

Als u een hartslag gestuurde trainer gebruikt, of als de hartslag meting voor u essentieel is, raden wij u aan uw hartslag te registreren via een Polar borstband; Ondanks het gebruik van een borstband, kan het de waarde/ betrouwbaarheid van persoon tot persoon verschillen.

TELEMETRISCHE HARTSLAG METING

Hartslag kan telemetrisch worden gemeten. De F30 / F35 heeft een ingebouwde hartslagpuls ontvanger voor de bijgeleverde Polar borstband met ingebouwde telemetrische hartslagzender. Dit is het meest betrouwbare systeem, dat werkt met een borstband met meerdere elektrodes waarvan de gemeten waarden draadloos doorgeseind worden naar de monitor.

BELANGRIJK! Als u een pacemaker gebruikt, mag u de borstband alleen met toestemming van een arts gebruiken.

Wanneer u uw hartslag tijdens de training op deze manier wilt controleren, moeten de geribbelde elektroden aan de binnenzijde van de borstband vochtig gemaakt worden (water). Plaats de zender juist onder de borst met de elastische band strak genoeg om tijdens het fietsen de elektroden contact te laten houden met de huid, maar niet zo strak dat normaal ademen wordt belemmerd.

De zender geeft de hartslag automatisch door aan de monitor die zich niet verder dan één meter van de borstband mag bevinden. Wanneer de zender verder van de monitor verwijderd is, wordt het signaal te zwak om te ontvangen. Let er ook op, dat er niet meerdere personen met een borstband om binnen een straal van één meter rond de monitor staan, want de monitor ontvangt dan van elke elektrode een signaal en telt deze dan bij elkaar op. Door vocht en transpiratie op de elektrodes kan de zender aan blijven staan. Om lege batterijen te voorkomen maakt u de elektrodes na gebruik goed schoon en droog.

Denkt u eraan wat de trainingskleding betreft, dat bepaalde in de kleding gebruikte vezels (zoals polyester of polyamide) statische elektriciteit veroorzaken, wat bij de hartslagmeting problemen veroorzaken kan. Denkt u eraan dat mobiele telefoons, een teevee of andere elektronische apparaten een elektromagnetisch veld om zich heen vormen, wat bij de hartslagmeting problemen veroorzaken kan.

Om te beginnen dient u te weten wat uw maximale hartslag is: dit is de hartslag die bij meer inspanning niet meer hoger wordt.

Als u niet weet wat uw maximale hartslag is, kunt u de volgende formule als leidraad nemen:

208 – 0,7 X DE LEEFTIJD

Het maximum varieert van persoon tot persoon. De maximale hartslag daalt per jaar met gemiddeld één punt. Als u tot de risicogroepen behoort, vraag dan een arts uw maximale hartslag te bepalen. Om u te helpen met uw training, hebben wij drie verschillende hartslag niveaus geselecteerd.

BEGINNER • 50 tot 60 % van de maximale hartslag
Dit niveau is ook geschikt voor mensen die lijnen, mensen die herstellende zijn van een ziekte en mensen die lang niet getraind hebben. Drie trainingen van tenminste een halfuur per week zijn aan te bevelen. Regelmatig trainen stimuleert bij een beginner de ademhaling en bloedsomloop in sterke mate en zorgt al snel voor een merkbaar resultaat.

GEMIDDELDE SPORTER • 60 tot 70 % van de maximale hartslag
Een perfect niveau om de conditie te verbeteren en op peil te houden. Zelfs een redelijk normale inspanning - minimaal 3 trainingen van 30 minuten per week - heeft een positief effect op hart en longen. Om uw conditie verder te verbeteren kunt u het aantal keren trainen per week verhogen of de duur van uw training verlengen. Verhoog echter nooit beide tegelijkertijd!

GETRAINDE SPORTER • 70 tot 80 % van de maximale hartslag
Trainen op dit niveau is alleen weggelegd voor wie écht fit is en wie gewend is aan langdurige conditie trainingen.

MONITOR

DRUKKNOPPEN

1. SET
Instelling van de streefwaarden.

2. RESET
Op nul zetten van de trainingswaarden, beëindigen van de training en terug naar de uitgangspositie.

3. + / -
Instelling van de streefwaarden, F35: intensiteitinstelling: weerstand / hartslag vermeerderen: met de + knop; weerstand / hartslag verminderen: met de - knop.

4. RECOVERY
Meten van de conditiehartslag.

5. START / STOP
Begin en einde van de training.

DISPLAYS

1. TRAPSNELHEID (/ MIN)
Trapsnelheid (RPM), bovendien onder de numerieke display nog een kolom, die de trapsnelheid weergeeft.

2. TRAININGSTIJD
00:00 – 99:59 meting per seconde; h1:40 – h9: 59 meting per minuut.

3. HARTSLAG GEDURENDE DE TRAINING
Het hartsymbool knippert met dezelfde snelheid als de gemeten hartslag.

De pijlen in het display geven aan wanneer de hartslag de van tevoren ingestelde boven- of ondergrens overschrijdt.

4. TRAININGSAFSTAND (KM / MILE)
0.00 – 99.99 km / mijl

5. FIETSSNELHEID (KMH / MPH)
00.0 – 99.9 km/h / mph

6. ENERGIEVERBRUIK (KCAL)
Schatting van het totaal energieverbruik gedurende de training, 0 – 9999 kcal

7. TIJD (CLOCK)
Werkelijke tijd

8. TEMPERATUURMETER (TEMP C / TEMP F)
Meting van de kamertemperatuur in Celsius of in Fahrenheit.

9. VOCHTIGHEIDSMETER (HUMIDITY %)
Meting van de vochtigheidsgraad in de kamer, 0 – 100%

10. AANDUIDING VAN HET GEKOZEN PROGRAMMA
De monitor geeft het gekozen programma aan (Program = basisprogramma, Manual = keuzeprogramma, Recovery = weergave van de hartslag, Target HR = training van de hartslag, Min Max = waarden van de onderste- en de bovenste grens voor de hartslag)

11. DISPLAY VAN DE HOOFDWAARDE
De gekozen trainingswaarde staat met grote nummers midden op de monitor; de overige trainingswaarden kunnen tegelijkertijd gevolgd worden op bovenste regel van de monitor.

12. F35: DISPLAY VAN HET TRAININGSPROFIEL
Trainingsprofiel van het gekozen voorkeuze programma

13. F30: CUMULATIEVE HARTSLAGDISPLAY
Indien bij de training een hartslagprogramma gebruikt wordt, geeft de display het profiel weer dat gedurende de hartslag training gevormd wordt.

14. VERVANGING VAN DE BATTERIJEN (BATTERY LOW)
Een waarschuwingsdisplay geeft aan wanneer de batterijen aan vervanging toe zijn.

GEBRUIK VAN DE MONITOR

De monitor gaat aan door het indrukken van een willekeurige knop van de monitor. Indien het apparaat langer dan 5 minuten niet gebruikt wordt, schakelt de monitor automatisch uit.

Maak een keuze uit de betreffende meeteenheden met behulp van de schakelaar op de achterkant van de monitor. Maak een keuze uit metrische eenheden (km, km/h, Celsius) of Engelse eenheden (mijlen, mph, Fahrenheit).

Stel de tijd (clock) van de monitor als volgt in: druk bij het aanzetten van de monitor 3 seconden tegelijkertijd op beide pijlen.

Op de hoofddisplay komt nu een tijddisplay. Stel

de tijd in met behulp van de +/- -knoppen. Van uren naar minuten en terug naar het opstart menu komt men met behulp van de SET -knop.

F30 EN F35: MANUAL TRAINING

Bij handmatige instelling van het trainingsniveau kan het weerstandsniveau bijgesteld worden gedurende de training met behulp van de +/- -knoppen.

1. Er kan direct met de training begonnen worden door op de START / STOP knop te drukken. Stel het weerstandsniveau in tijdens de training door op de +/- -knoppen te drukken.
2. De training kan ook begonnen worden met het instellen van de streefwaarden voor de training. Druk op de +/- -knoppen totdat onder het hoofdnummerdisplay het woord Manual verschijnt.
3. Druk vervolgens op de SET –knop, waarna de streefwaarden ingesteld kunnen worden.
4. TIME = instellen van de gewenste duur van de training met behulp van de + / - -knoppen. Met de SET –knop door naar de volgende instelling.
5. DISTANCE = instellen van de gewenste afstand voor de training met behulp van de + / - -knoppen. Met de SET –knop door naar de volgende instelling.
6. KCAL = instellen van het gewenste energieverbruik voor de training met behulp van de + / - -knoppen. Met de SET –knop door naar de volgende instelling.
7. PULSE = instellen van de bovenwaarde voor de hartslag gedurende de training met behulp van de + / - -knoppen: op de display ziet men dan een hart en een pijl omhoog. Met de SET –knop door naar de instelling van de onderwaarde voor de hartslag gedurende de training: op de display ziet men dan een hart en een pijl omlaag. Stel de waarde in voor de ondergrens van de hartslag gedurende de training met behulp van de + / - -knoppen. Indien uw hartslagwaarde buiten de gestelde grenzen komt, geeft de monitor dit aan door een knipperende pijl behorende bij de overschreden grens. Met de SET –knop terug naar de trainingstijd (TIME) instelling.
8. U kunt de training ook beginnen door de START / STOP –knop in te drukken. Begin met fietsen en stel indien nodig het weerstandsniveau in gedurende de training.
9. U kunt de training onderbreken door de START / STOP –knop in te drukken (op de display van de monitor verschijnt dan de tekst Over). De gegevens van het programma blijven 5 minuten in het geheugen van de monitor, zodat u met de onderbroken training verder kunt gaan door nogmaals op de START / STOP –knop te drukken.
10. U kunt ophouden met de training vanuit de onderbrekingsfase door op de RESET –knop te drukken.
11. Indien de vooraf ingestelde streefwaarden bereikt worden, geeft de monitor een geluidssignaal en de display begint te knipperen wanneer de streefwaarde bereikt is. Stel de display op nul door het indrukken van de START / STOP –knop en vervolgens de RESET –knop.

F35: STREEFWAARDE HR-TRAINING (CONSTANTE HARTSLAG)

Bij de streefwaarde HR-training wordt de gewenste constante hartslag van te voren ingesteld. Gedurende de training zorgt het apparaat er dan automatisch voor dat de door u ingestelde hartslagsnelheid behouden wordt, onafhankelijk van de fietssnelheid.

1. Druk op de knoppen met pijltjes totdat onder het hoofdnummerdisplay de tekst Target HR staat.
2. Stel het gewenste constante hartslagniveau voor de training in door op de SET –knop te drukken. Op het scherm komt dan de tekst PULSE en een hart met een pijltje omhoog of omlaag. De gewenste hartslagfrequentie kan ingesteld worden met de + / - -knoppen. Door op de SET –knop te drukken gaat u naar de volgende instelling.
3. TIME = instellen van de gewenste duur van de training met behulp van de + / - -knoppen. Met de SET –knop door naar de volgende instelling.
4. DISTANCE = instellen van de gewenste afstand voor de training met behulp van de + / - -knoppen. Met de SET –knop door naar de volgende instelling.
5. KCAL = instellen van het gewenste energieverbruik voor de training met behulp van de + / - -knoppen. Met de SET –knop gaat u daarna terug naar de tijdsduur (TIME) instelling.
6. Begin de training door de START / STOP –knop te drukken. Begin met fietsen en stel indien nodig de constante hartslagwaarde in gedurende de training met behulp van de +/- -knoppen.
7. U kunt de training onderbreken door de START / STOP –knop in te drukken (op de display van de monitor verschijnt dan de tekst Over). De gegevens van het programma blijven gedurende 5 minuten in het geheugen van de monitor, zodat u met de onderbroken training

verder kunt gaan door nogmaals op de START / STOP –knop te drukken.

8. Beëindig de training door op de RESET –knop te drukken op het moment dat de monitor in de onderbrekingsfase is.

9. Wanneer u een streefwaarde hebt ingesteld, geeft de monitor een geluidssignaal en de display begint te knipperen wanneer de streefwaarde bereikt is. Stel de display op nul door eerst op de START / STOP –knop te drukken en vervolgens op de RESET –knop.

F35: TRAININGSPROFIELEN

1. Druk nadat de monitor is opgestart op de knoppen met pijltjes (pijl omhoog of pijl omlaag) totdat op de monitor het profielteken verschijnt (P1 – P8) en de profielvorm. Alle profielen zijn zgn. standaard krukmoment -profielen: hoe sneller men trapt, hoe groter de afstand van de weg die men aflegt op de monitor. De duur van alle profielen is van tevoren ingesteld op 20 minuten.

2. Kies het gewenste profiel met behulp van de +/- -knoppen. Door op de SET –knop te drukken komt u op de tijdsinstelling van het trainingsprofiel: met de +/- -knoppen kunt u de tijd in stappen van 5 minuten instellen van 10:00 tot 90:00 minuten.

3. Begin de training door op de START / STOP –knop te drukken. Begin met fietsen en stel indien nodig het weerstandsniveau van de profielvorm waarmee u traint in door op de +/- -knoppen te drukken: de pijl omhoog knop geeft een grotere weerstand, en de pijl omlaag knop vermindert de weerstand.

4. U kunt de training onderbreken door de START / STOP –knop in te drukken (op de display van de monitor verschijnt dan de tekst Over).
De gegevens van het programma blijven gedurende 5 minuten in het geheugen van de monitor, zodat u met de onderbroken training verder kunt gaan door nogmaals op de START / STOP –knop te drukken.

5. Beëindig de training door op de RESET –knop te drukken op het moment dat de monitor in de onderbrekingsfase is.

6. Wanneer u het profiel helemaal afwerkt, geeft de monitor een geluidssignaal en begint de display te knipperen bij het bereiken van de streefwaarde. Stel de display op nul door eerst op de START / STOP –knop te drukken en vervolgens op de RESET –knop.

F30 EN F35: RECOVERY – METEN VAN DE CONDITIEHARTSLAG

Meet uw conditiehartslag bij het beëindigen van de training.

1. U meet uw conditiehartslag door op de RECOVERY –knop te drukken. Op de display verschijnt dan de tekst Recovery.

2. De meting start automatisch en duurt twee minuten.

BELANGRIJK! Indien bij de hartslagmeting een storing optreedt, verandert de hartslagwaarde op het scherm in Err.

3. Aan het einde van de meettijd verschijnt het herstelpercentage op het scherm. Hoe kleiner dit percentage is, des te beter is uw conditie.

Denkt u er wel om, dat het resultaat afhankelijk is van uw hartslagsnelheid bij het begin van de meting, en dat het resultaat zeer persoonlijk is en in geen geval direct vergelijkbaar met het resultaat van andere personen. Om de betrouwbaarheid van de meting van de hartslagreactie te verbeteren, moet u altijd proberen om de meting zo nauwkeurig mogelijk en altijd op dezelfde wijze uit te voeren; begin de meting zoveel mogelijk op hetzelfde hartslagniveau.

ONDERHOUD

De F30 en F35 hebben weinig onderhoud nodig. Controleer regelmatig of alle bouten en moeren vastzitten en maak de trainer na gebruik schoon met een vochtige doek, gebruik daarbij geen oplosmiddelen. Om inwerking van transpiratievocht te voorkomen is het raadzaam de F30 en F35 regelmatig met een doek met Teflonspray, Car-cleaner of Cockpit Spray schoon te wrijven.

BELANGRIJK! Verwijder nooit de kunststof behuizing van het apparaat!

BELANGRIJK! De magnetische weerstand genereert een magnetisch veld dat bijvoorbeeld horloges of de magneetstrip op bank- en creditcards kan beschadigen als deze in direct contact komen met de magneten. Probeer daarom nooit het gedeelte met de magnetische weerstand te openen of te demonteren!

BATTERIJEN VERWISSELEN

De meter geeft aan wanneer de batterijen vervangen dienen te worden. Maak de deksel van de batterijhouder op de achterkant van de monitor los en verwijder de batterijen. Plaats nieuwe batterijen in de houder en sluit de deksel. Gebruik geen oplaadbare batterijen omdat deze een afwijkend voltage hebben.

GEBRUIKSSTORINGEN

Ondanks voortdurende kwaliteitscontrole, kunnen er incidentele defecten of storingen optreden die het gevolg zijn van het niet goed functioneren van de onderdelen die in het apparaat zijn gebruikt. In de meeste gevallen is het niet nodig om het gehele apparaat ter reparatie aan te bieden, aangezien de storing meestal kan worden opgelost door het vervangen van het defecte onderdeel.

Mochten er storingen optreden bij het gebruik van de trainer, neem dan onmiddellijk contact op met uw Tunturi dealer. Vermeld bij het bestellen van onderdelen het model en het serienummer van uw Tunturi trainer, de koopdatum, de eventuele storingscode, door wie de trainer is geïnstalleerd en het nummer van het onderdeel. Op de laatste pagina's van deze gids vindt u de onderdelenlijst.

Indien u merkt dat er iets niet in orde is met de trainer, schakelt u direct de trainer uit door de aan- en uitknop in te drukken. Wacht vervolgens één minuut en schakel de trainer weer aan. Op deze manier moeten incidentele fouten hersteld zijn en kan de trainer opnieuw worden gebruikt.

Indien de trainer na het aan- en uitschakelen van de aan- en uitknop nog steeds niet goed functioneert, neem dan contact op met uw Tunturi dealer voor onderhoud.

OPSLAG EN VERPLAATSEN

Wilt u uw fietstrainer verplaatsen, doe dat dan op de hieronder omschreven manier. Het verkeerd optillen van een zwaar apparaat kan immers rugletsel veroorzaken.

1. Schakel bij het verplaatsen van F35 altijd eerst de elektriciteit uit en neem de stekker uit het stopcontact.
2. Ga achter het apparaat staan.
3. Pak met een hand het zadel vast en met de andere het stuur. Plaats een voet op de achtersteun.
4. Kantel het apparaat zo, dat het op de transportwieltjes in de achterkant van het frame komt te staan. Rij het apparaat op de transportwieltjes naar de andere plek.
5. Laat het apparaat langzaam zakken. Hou daarbij het stuur vast en blijf achter het apparaat staan tot de trainer weer op de grond staat.

Als het apparaat enige tijd niet wordt gebruikt, is het mogelijk dat de transmissieriem enigszins vervormt. U ondervindt dan een onregelmatig gevoel bij het fietsen, als u weer opnieuw gaat trainen. Echter na een paar minuten fietsen krijgt de transmissieriem zijn oorspronkelijke vorm weer terug en zal het onregelmatige gevoel weer snel verdwijnen.

Om schade aan het apparaat te voorkomen, is het raadzaam de trainer op een droge plek met zo min mogelijk stof en temperatuurwisselingen te plaatsen.

TECHNISCHE GEGEVENS

Lengte	105 cm
Breedte	62 cm
Hoogte	126 cm
Gewicht	38 kg

Tunturi modellen F30 en F35 voldoen aan de eisen van EUs EMC Directieven betreffende elektromagnetische compatibiliteit (89/336/EEC) en elektrische apparatuur ontworpen voor gebruik binnen bepaalde spanningslimieten (73/23/EEC). Daarom is dit product van het CE label voorzien.

Tunturi modellen F30 en F35 voldoen aan EN precisie- en veiligheidsnormen (EN-957, deel 1 en 5).

Tunturi is gerechtigd om specificaties te veranderen zonder daarover nader te berichten.

BELANGRIJK! De garantie vervalt bij schade veroorzaakt door het niet volgen van de instructies in deze gids betreffende de montage, het instellen en het onderhoud van de apparatuur. De instructies dienen bij het in elkaar zetten, het onderhoud en het gebruik, zo zorgvuldig mogelijk te worden gevolgd. Veranderingen of modificaties, welke niet door Tunturi Oy Ltd zijn goedgekeurd, laten de Tunturi Oy Ltd product aansprakelijkheid geheel vervallen.

WIJ WENSEN U VEEL PLEZIERIGE TRAININGEN MET UW NIEUWE TUNTURI TRAININGSPARTNER!

AVVERTENZE

Questo libretto di istruzioni è una parte essenziale della tua attrezzatura da ginnasica. Leggi con attenzione quanto scritto in questa guida, prima del montaggio dei pezzi e prima di fare uso dell'attrezzo o di effettuarne qualunque manutenzione. Ti raccomandiamo pure di conservare la presente guida in un luogo sicuro e a portata di mano; essa ti fornirà, adesso e nel futuro, tutte le istruzioni necessarie all'uso e alla manutenzione della tua attrezzatura da ginnastica. Tali istruzioni devi seguirle sempre con molta attenzione!

VOSTRA SALUTE

• Prima di iniziare l'allenamento consultate un medico per controllare la vostra condizione fisica.
• Se avvertite disturbi, nausea o altri sintomi anormali durante l'esercizio, smettate immediatamente e consultate un medico.
• Onde evitare dolori muscolari, fate alcuni esercizi di stiramento prima dell'allenamento.

AMBIENTE

• L'attrezzo non è stato progettato per essere usato all'aperto.
• Posizionare l'attrezzo su una superficie la più piana possibile.
• Assicuratevi che l'ambiente dove vi allenate abbia ventilazione adeguata e non sia umido.
• Consigliamo di conservare l'attrezzo, quando in uso, a temperatura ambiente da +10 a +35°C. L'attrezzo può essere immagazzinato da -15 a + 40°C. Il tasso d'umidità non deve mai superare il 90 %.

USO DELL'ATTREZZO

• Se si permette ai bambini di usare l'attrezzo, si deve sempre tenere conto del loro sviluppo fisico e mentale e del loro temperamento. Devono essere istruiti al corretto uso dell'attrezzo e controllati.
• Prima dell'uso assicuratevi che l'attrezzo funzioni correttamente. Non usate un attrezzo difettoso.
• Non appoggiarsi mai sul pannello.
• Premi i tasti con il polpastrello: le unghie possono danneggiare la membrana del display.
• Non usate mai l'attrezzo con carter smontati.
• Per evitare danni consigliamo di collocare l'attrezzo su una superficie protettiva.
• L'attrezzo può essere usato da una persona sola alla volta.
• Impugnate il manubrio per salire o scendere dall'attrezzo.
• Proteggi il pannello dell'utente dalla luce del sole. La superficie del pannello, se bagnata dal sudore, deve sempre essere asciugata.
• Indossate abbigliamento appropriato durante l'allenamento.
• Non tentate riparazioni e manutenzioni diverse da quelle descritte da questo manuale.
• L'attrezzo non puó essere usato da persone, il cui peso superi i 135 kg.
• Questo attrezzo é concepito per uso domestico, per il quale vale la garanzia (24 mesi). Per maggiori informazioni sulle condizioni di garanzia dell'attrezzo, consultare il libretto di garanzia allegato.

La garanzia non copre danni derivati da negligenze derivate nelle regolazioni o nelle manutenzioni descritte i questo manuale!

SEI BENVENUTO NEL MONDO DEGLI ALLENAMENTI TUNTURI!

Hai fatto un'ottima scelta. Si vede che tieni alla tua forma fisica. Indubbiamente sei una persona esigente che richiede il meglio in quanto a qualità e stile. Nella Tunturi troverai il tuo partner ideale. Alta tecnologia, sicurezza e stimolo per sempre migliori prestazioni sono le sue caratteristiche. Qualunque sia il tipo di allenamento che intendi praticare, questo è lo strumento fatto per te. Nel fascicolo unito al tuo attrezzo Tunturi troverai le informazioni necessarie per un allenamento efficace. Puoi anche consultare il sito internet della Tunturi (WWW.TUNTURI.COM).

MONTAGGIO

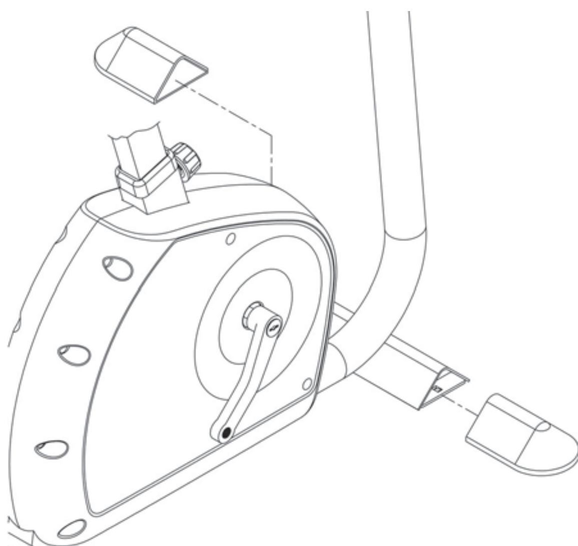
Aprire l'imballaggio, adagiandolo sul fianco. Estrarre il prodotto dalla scatola e controllare che questa contenga i seguenti componenti:

1. Telaio
2. Supporto posteriore
3. Coperture plastiche (2)
4. Tubo di sostegno del manubrio
5. Manubrio
6. Pannello
7. Pedali (2)
8. Sella
9. Trasformatore (F35)
10. Utensili (le parti sono segnate con * nella lista pezzi di ricambio): conserva tali utensili con cura, in quanto ne puoi aver bisogno (per

esempio, in fase di regolazione dell'attrezzo)

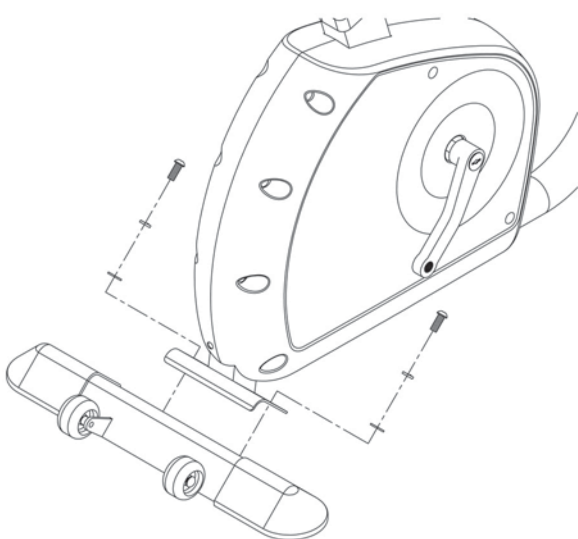
La lista pezzi di ricambio, la trovi nel retro di questa guida. Se notate le mancanza di qualcosa, contattate il vostro rivenditore indicando modello, numero di serie e codice del ricambio. L'imballaggio è inclusivo di sacchetto riempito con silicati, per l'assorbimento dell'umidità durante l'immagazzinamento e il trasporto. Ricordati di disfartene, dopo il disimballaggio dell'attrezzatura. Le direzioni sinistra, destra, fronte e retro sono definite in rapporto alla posizione in cui si trova la persona durante l'allenamento.

COPERTURE PLASTICHE



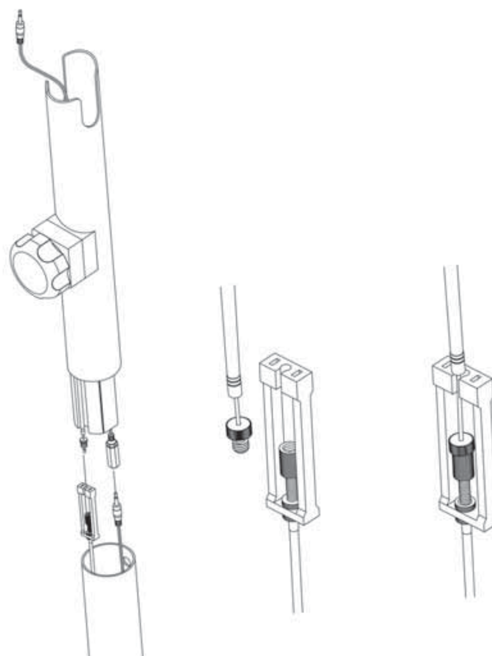
1. Applicate la coperture plastiche grigie al loro posto alla fine del supporto anteriore in modo da far coincidere i buchi del supporto e delle coperture.

SUPPORTO POSTERIORE

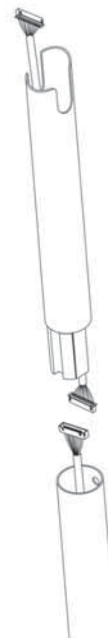


1. Posizionate il supporto sul retro del telaio.
2. Inserite ed avvitate le due viti esagonali più le ranelle.

MANUBRIO E POGGIAMANO



1. F30: Mettere la manopola della regolazione della resistenza in posizione 8. Inserire il cavetto del freno, che fuoriesce dal manubrio, nella forcella della parte superiore del collegamento del cavetto del telaio.
2. F30: Avvitare con cura le estremità dei cavetti.

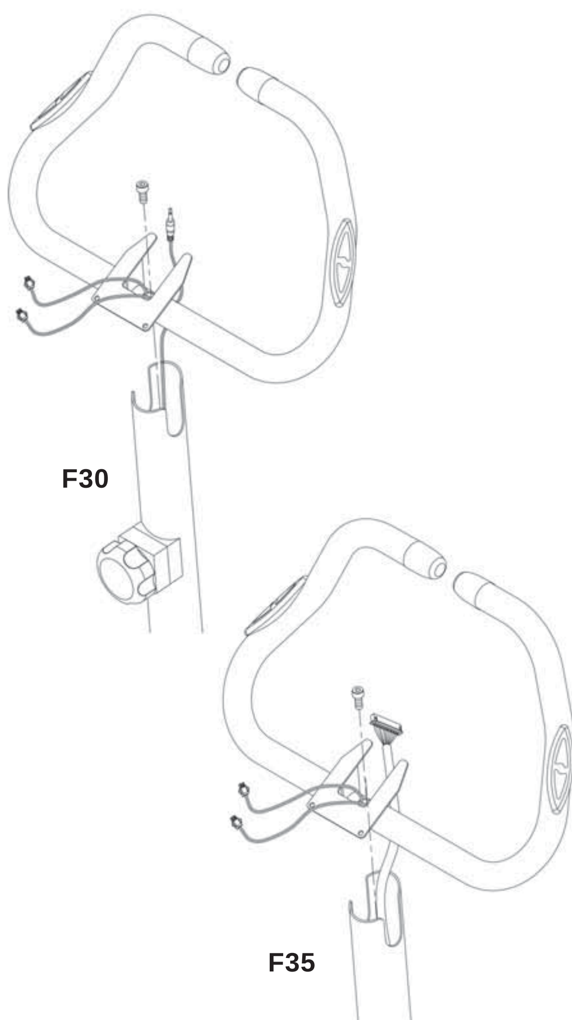


3. Collegare i cavi che fuoriescono dal telaio e dal manubrio. Spingi il tubo di sostegno del manubrio entro l'apposito alloggio all'interno del telaio.

ATTENZIONE! Le viti di fissaggio sono già state prefissate in modo giusto, per cui non bisogna allentarle.

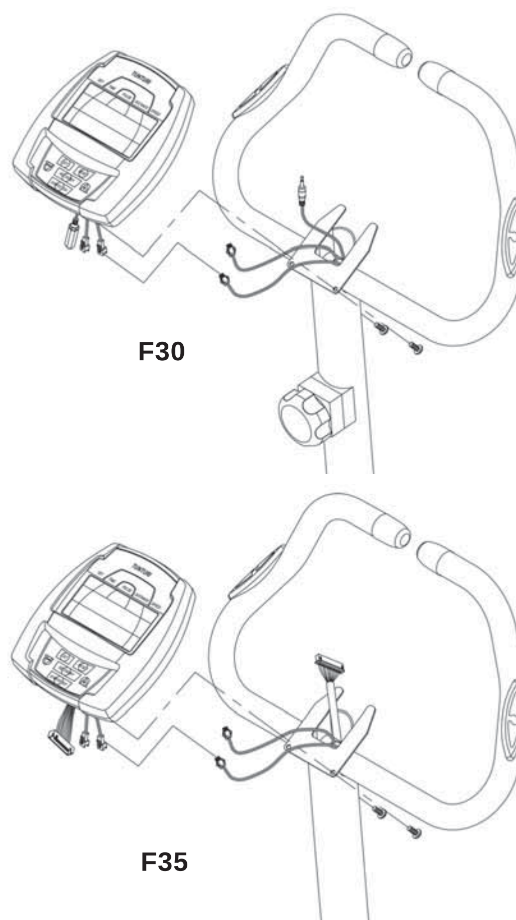
4. Usa la chiave allegata, tipo “Allen“, per stringere entrambe le viti di fissaggio, attraverso i fori del tubo.

ATTENZIONE! Stringi le viti di fissaggio girandole in senso antiorario. Ma non stringerle troppo forte!



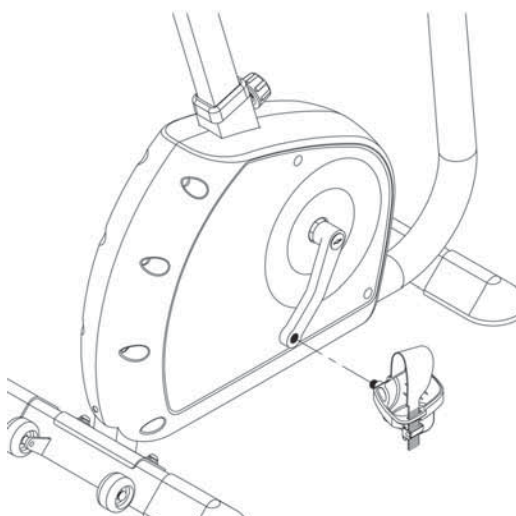
5. Tirare leggermente verso l’alto il cavo che fuoriesce dal manubrio e svitare la vite di fissaggio che si trova sull’estremità del manubrio stesso. Posizionare il poggiavano sul manubrio, pressandolo dall’alto verso il basso. Serrare la vite di fissaggio. Non danneggiare il filo!

PANNELLO



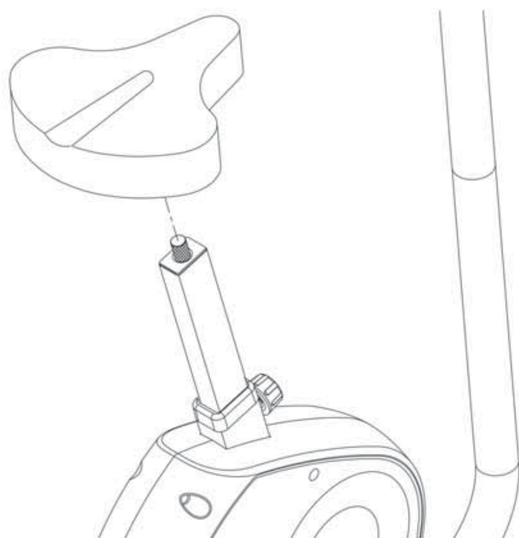
1. Collegare al pannello i cavi che fuoriescono dal telaio e dal manubrio. Infila i cavi già collegati all’interno del manubrio, in modo che i cavi stessi non vengano ad essere danneggiati quando si fi ssa il contatore. Attento a non danneggiare i cavi!
2. Colloca quindi il contatore al suo posto, nell’estremità del tubo manubrio, e fissalo con due viti.

PEDALI



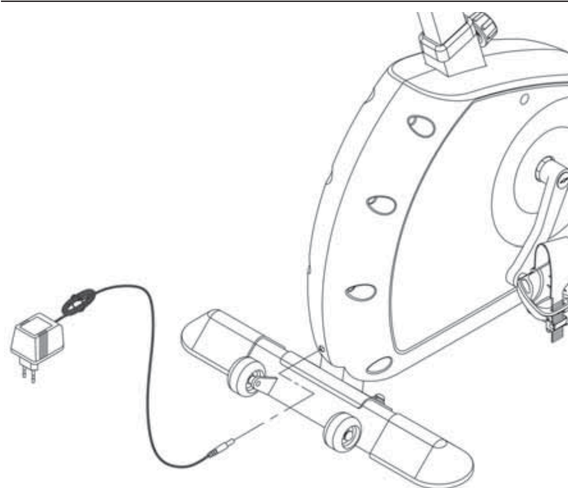
1. I pedali sono distinguibili con i marchi L (sinistro) e R (destro), incisi sul loro asse. Fissa il pedale di sinistra alla pedivella che si trova a sinistra del telaio, girando il pedale in senso antiorario. Allo stesso modo, fissa il pedale di destra alla pedivella di destra, sempre girando in senso antiorario.
2. Fissare le cinghie dei pedali partendo dal raccordo sul lato dell'attrezzo. Inserire la cinghia attraverso la forcella del pedale. Pressare la cinghia nel supporto del pedale.
3. Fissare le cinghie alle superfici esterne dei pedali. Inserire le cinghie attraverso i ganci di fissaggio. L'agganciamento sarà automatico.
4. La lunghezza della cinghia è regolabile. Regolare la lunghezza della cinghia per mezzo dei ganci di fissaggio

SELLA



Fissa la sella all'apposito tubo: stringi quindi i dadi di fi ssaggio, in direzioni opposte tra loro. Tieni presente, che nel fi ssaggio della sella si possono regolare sia l'inclinazione della sella stessa che la distanza tra la sella e il manubrio. Quando inclinazione e distanza sono quelle di tuo gradimento, stringi per bene i dadi di fissaggio.

F35: CAVO PER LA CORRENTE



Collegare il cavetto di alimentazione del trasformatore alla presa di corrente ed a quella del telaio dell'attrezzo, che si trova sopra il piede d'appoggio posteriore. Per proteggere la spina, consigliamo di avvolgere il cavetto attorno al supporto che protegge la presa. Assicurati che il cavo elettrico non venga a trovarsi al di sotto dell'attrezzo.

NOTA BENE! Anche il retro del pannello del F35 è dotato di alloggiamento per le pile. Il pannello può essere quindi alimentato tramite la corrente di rete o con 4 pile C. Se si utilizzano solo le pile, bisogna ricordare che il servofreno è in grado di consumare la loro carica rapidamente. Consigliamo di utilizzare sempre l'alimentazione dalla rete. Bisogna inoltre ricordare che l'orologio del pannello viene alimentato dalle pile quando l'attrezzo non è collegato alla rete. Questa funzione permette di non azzerare sempre l'orologio dopo lo spegnimento dell'attrezzo.

Assicuratevi sempre che questa manopola sia stretta prima di salire in sella. Assicuratevi sempre che la vite di fissaggio sotto la sella sono stretti prima di salire in sella.

USO

REGOLAZIONE PER UNA CORRETTA POSIZIONE

L'altezza della sella deve essere tale che i piede raggiunga il pedale a gamba quasi tesa quando questo è nella posizione più bassa. Per cambiare l'altezza della sella: Girare la manopola in senso antiorario di 1 giro. Tirarla verso l'esterno in modo che il tubo della sella si possa muovere su e giù.

Quando si raggiunge l'altezza desiderata mollare la manopola fino a farla scattare. Riavvitare la manopola in senso orario. Assicuratevi sempre che questa manopola sia stretta prima di salire in sella. La scala graduata sul tubo della sella vi aiuta a trovare l'altezza scelta in precedenza.

Per aggiustare la posizione orizzontale della sella, in avanti o all'indietro, allenta la vite di fi ssaggio situata sotto la sella. In questa posizione potresti anche aggiustare l'inclinazione della sella. Fai delle prove, fino a trovare la posizione di training migliore per te, e alla fine stringi la vite di fissaggio.

REGOLAZIONE DELLA RESISTENZA DI PEDALATA

Per aumentare e diminuire la resistenza, girare la manopola posta alla base del manubrio in senso orario (direzione +) per aumentare la resistenza e in senso antiorario (direzione -) per diminuirla. Come riferimenti rifarsi alla scaletta graduata (1-8) posta sopra la manopola.

Il design del manubrio vi permette di allenarvi sia in posizione eretta cosi come inclinati in avanti in entrambi i casi ricordatevi di mantenere dritta in schiena.

F35: Per aumentare o diminuire l'intensità dell'esercizio, basta utilizzare i tasti +/-: per incrementare l'intensità/frequenza cardiaca, digitare il tasto +, per ridurre invece, digitare il tasto -.

ALLENAMENTO

Pedalare è un eccellente esercizio aerobico molto meglio se di bassa intesità ma di lunga durata. L'allenamento aerobico migliora la capacità polmonare, che migliora la resistenza e la condizione fisica in generale. La capacità del corpo di bruciare grasso è direttamente dipendente alla capacità di immissione dell'ossigeno.

L'esercizio aerobico deve sopratutto essere divertente. Aumenta la respirazione ma non dovreste mai andare in debito di ossigeno durante l'allenamento. Dovreste ad esempio poter parlare senza problemi. Dovreste allenare almeno tre volte la settimana per 30 minuti per raggiungere un discreto livello che per essere migliorato richiede solo l'incremento delle sessioni di allenamento. L'allenamento aerobico si accompagna anche alle diete perchè è l'unico modo per incrementare l'energia spese dal corpo. Una persona chi si sottopone ad una dieta dovrebbe accompagnarla ad un allenamento regolare.

Potete inziare a ritmo blando e bassa resistenza perchè un esercizio troppo intenso può provocare in una persona sovrapeso un affaticamento del cuore. Si possono controllare i propri progressi misurando le pulsazioni sotto sforzo grazie all'accessorio incluso. Questo anche per controllare che l'allenamento sia efficace ma non troppo pesante.

BATTITO CARDIACO

Il cardiofrequenzimetro, che permette di controllare anche la circolazione superficiale, è integrato nel corrimano. I sensori installati, rivelano la frequenza cardiaca quando l'utente appoggia entrambe le mani sul corrimano. Qualunque sia lo scopo che tu ti sia prefissato, i risultati migliori saranno raggiunti col suddetto training al giusto livello di sforzo, e la misura migliore, per tale sforzo, è il ritmo del tuo stesso cuore.

MISURAZIONE DELLE PULSAZIONI CON SENSORI NEL MANUBRIO

Il monitoraggio delle pulsazioni si basa sui sensori che si trovano nel manubrio. Il dispositivo inizia a rilevare la frequenza quando l'utente tocca entrambe le manopole del manubrio contemporaneamente. Per garantire un monitoraggio affidabile, è importante che la pelle sia costantemente a contatto con i sensori e che questa sia leggermente umida.

MISURAZIONE DELLA FREQUENZA CARDIACA CON LA CINTURA

Si possono misurare le pulsazioni in telemetria: la F30 / F35 ha inserito nel manubrio un ricevitore Polar-compatibile. La cintura trasmettitore non-codice può essere comprata come optional. La misurazione telemetrica è la più affidabile, gli elettrodi rilevano e trasmettono le pulsazioni dal cuore al pannello per mezzo di un campo elettromagnetico.

ATTENZIONE! Coloro i quali sono portatori di pacemaker devono consultare il proprio medico, che indicherà o meno la possibilità di utilizzare l'attrezzo con questo tipo di cardiofrequenzimetro.

Se volete misurare le pulsazioni in questo modo durante l'allenamento, inumidite gli elettrodi in gomma posti sulla cinghia elastica con saliva e acqua. Allacciate la cintura sotto al petto abbastanza stretta in modo che gli elettrodi rimangano a contatto con la pelle, ma non cosi stretta da rendere difficile la respirazione. Il campo di trasmissione massimo o è circa 1 m. nella portata di trasmissione. Se allacciate le cintura sopra una maglietta, inumiditela leggermente nei punti di contatto degli elettrodi.

Se gli elettrodi non sono umidi, il vostro battito non appare sullo schermo. Se gli elettrodi sono asciutti, inumiditeli nuovamente. Se ci sono parecchi sistemi i di rilevazione telemetrica vicini, è bene che la distanza tra loro sia di almeno 1.5 m. Il trasmettitore si accende da solo appena rileva i primi battiti. Sudore o creme possono mantenerlo acceso anche dopo l'uso consummando la batteria. Ecco perche' è bene pulire gli elettrodi dopo l'uso.

Prima di scegliere gli abiti da ginnastica, tieni presente che alcune fibre tessili in essi usate (esempio poliesteri e poliamidi) sono produttrici di elettrostaticità, e ciò può inficiare l'affidabilità della misura pulsazioni. Tieni anche presente che telefono cellulare, TV ed altri apparati elettrici formano all'intorno un campo elettromagnetico, con conseguenti problemi nella misura del battito cardiaco.

Per prima cosa, quindi, devi sapere qual'è il livello massimo di battiti cardiaci, ovverossia il livello, oltre il quale le pulsazioni non aumentano, pur aggiungendo sforzi. Se tu non conosci il numero massimo delle tue pulsazioni, puoi usare la seguente formula indicativa:

208 - 0,7 X L'ETÀ

Naturalmente, il valore massimo effettivo varia da persona a persona. Il numero massimo di pulsazioni cardiache diminuisce, in media, di un punto ogni anno. Se appartieni ad uno gruppo a rischio, chiedi a un medico di misurare il tuo livello massimo di pulsazioni cardiache.

Abbiamo definito tre differenti aree di pulsazioni, per aiutarti a stabilire il tuo livello di training.

PRINCIPIANTI • 50-60 % del massimo di pulsazioni
Questo livello è indicato anche per i weight-watchers, per i convalescenti e per coloro che non hanno fatto allenamento per lungo tempo. Si raccomandano tre periodi di training ininterrotto alla settimana, ognuno della durata di almeno mezz'ora. Un esercizio regolare migliora notevolmente la performance respiratoria e circolatoria del principiante, tanto da farti sentire presto molto più in forma.

TRAINER • 60-70 % del massimo di pulsazioni
Questo livello è perfetto per chi voglia migliorare il proprio fitness e mantenerlo in ottime condizioni. Uno sforzo ragionevole e bilanciato migliora notevolmente le funzioni cardiovascolari e respiratorie; il training deve durare per almeno 30 minuti e deve essere fatto come minimo tre volte alla settimana. Per migliorare ulteriormente la tua condizione fisica, puoi aumentare la frequenza o l'intensità dello sforzo, ma non entrambi allo stesso tempo!

TRAINER ATTIVO • 70-80 % del massimo di pulsazioni
Le esercitazioni a questo livello vanno bene solo per coloro che hanno raggiunto una forma quasi perfetta e devono essere precedute da lunghi periodi di allenamenti "endurance".

PANNELLO

TASTI

1. SET
Selezione dei valori di riferimento.

2. RESET
Azzeramento de ivalori di allenamento, conclusione dell'esercizio e ritorno allo stato iniziale.

3. + / -
Impostazione dei valori di riferimento, F35: regolazione dell'intensità: per incrementare l'intensità/frequenza cardiaca, digitare il tasto +, per ridurre invece, digitare il tasto -.

4. RECOVERY
Misurazione della frequenza cardiaca di recupero.

5. START / STOP
Inizio o conclusione dell'esercizio.

SCHERMATE

1. VELOCITÀ DI ESECUZIONE (/MIN)
Velocità di pedalata (RPM). Oltre alla visualizzazione numerica, la schermata presenta anche una rappresentazione grafica della

velocità.

2. DURATA ESERCIZIO
00:00- 99:59: misurazione ogni 1 secondo, h1: 40-h9:59 misurazione ogni 1 minuto.

3. FREQUENZA CARDIACA
L'icona del cuore lampeggia in base al ritmo della frequenza cardiaca. Le icone che raffigurano le frecce indicano se la frequenza supera per eccesso o difetto il valore di riferimento impostato.

4. DISTANZA D'ESERCIZIO (KM / MIGLIA)
0,00-99,99 km / miglia

5. VELOCITÀ DI ESERCIZIO (RPM / KM/H / MPH)
00.0-99.9 km/h / mph

6. CONSUMO D'ENERGIA (KCAL/KJ)
Consumo energetico calcolato durante l'esercizio, 0-9999 kcal.

7. OROLOGIO (CLOCK)
Orologio.

8. TERMPOMETRO (TEMP C / TEMP F)
termometro per la misurazione della temperatura ambientale, gradi Celsius o Fahrenheit.

9. MISURAZIONE UMIDITÀ (HUMIDITY %)
Misurazione dell'umidità ambientale, 0-100%

10. INDICATORE DI MODALITÀ
Il pannello visualizza la modalità di allenamento selezionata (Program = programma pronto, Manual = programma manuale, Recovery = misurazione frequenza cardiaca di recupero, Target HR = esercizio con frequenza caricata costante, Min Max = valore massimo e minimo della frequenza cardiaca)

11. DISPLAY NUMERICO PRINCIPALE
Il valore di allenamento selezionato viene visualizzato ingrandito nella parte centrale del pannello; gli altri valori possono essere seguiti contemporaneamnete nella riga superiore del display numerico.

12. F35: SCHERMATA PROFILO PROGRAMMA DI ALLENAMENTO
Profilo del programma di allenamento preimpostato e selezionato.

13. F30: SCHERMATA FREQUENZA CARDIACA CUMULATIVA
Se durante l'allenamento si utilizza il cardiofrequenzimetro, sul display sarà visulizzato il profilo della frquenza cardiaca registrata.

14. SOSTITUZIONE PILE (BATTERY LOW)
Questo messaggio avverte l'utente della necessità di sostituire le pile.

UTILIZZO DEL PANNELLO

Per attivare il pannello basta digitare uno dei suoi tasti. Se il pannello rimane inutilizzato per 5 minuti, si spegne automaticamente.

Selezionare l'unità di misurazione, utilizzando il selettore che si trova sul retro del pannello. È possibile selezionare tra il sistema metrico (km, km/h, Celsius) o quello britannico (miglia, mph, Fahrenheit).

Impostare l'orologio (clock) nel modo seguente: con il pannello acceso, pressare contemporaneamente per 3 secondi entrambi i tasti freccia. Sulla schermata numerica principale comparirà l'orologio. Regolare l'ora con i tasti freccia, prima le ore e poi i minuti. Presando il tasto SET, la schermata tornerà nel suo stato iniziale.

F30 E F35: ALLENAMENTO-MANUAL

Con i tasti +/- è possibile regolare il livello di resistenza durante il programma di allenamento Manual.

1. Per iniziare l'allenamento si può pressare direttamente il tasto verde START/STOP. Regolare il livello di resistenza durante l'esercizio, utilizzando i tasti +/-.
2. Si può iniziare l'esercizio, regolando un valore di riferimento. Pressare i tasti +/- fino a visualizzare il testo Manual nella schermata numerica principale.
3. Pressare il tasto SET per aprire la schermata di impostazione dei valori di riferimento.
4. TIME = serve per impostare la durata dell'esercizio +/-. Pressare il tasto SET per passare all'operazione di impostazione successiva.
5. DISTANCE = serve per impostare la distanza di allenamento desiderata con i tasti +/-. Pressare il tasto SET per passare all'operazione di impostazione successiva.
6. KCAL = serve per impostare il valore di consumo neregetico desiderato con i asti +/-. Pressare il tasto SET per passare all'operazione di impostazione successiva.
7. PULSE = serve per impostare la soglia massi di frequenza cardiaca raggiungibile durante l'allenamento. Utilizzare i tasti + / -: la schermata visualizza le icone di un cuore e di una freccia

rivolta verso l'alto. Pressare il tasto SET per impostare la soglia minima della frequenza cardiaca: la schermata visualizza le icone di un cuore e di una freccia rivolta verso il basso. Impostare la soglia minima di frequenza cardiaca raggiungibile durante l'allenamento. Utilizzare i tasti + / -: Se la frequenza cardica dovesse superare i valori di riferimento, allora il valore della soglia visualizzato, inizierà a lampeggiare. Passare poi all'impostazione della durata dell'esercizio (TIME), pressando il tasto SET.

8. Per iniziare l'allenamento si può pressare direttamente il tasto START/STOP. Iniziare a pedalare e, se necessarion, regolare il livello di resistenza.

9. È possibile interrompere l'esercizio, pressando il tasto START/STOP (nella schermata viene visualizzato il testo Over). I dati del programma rimangono nella memoria del pannello per 5 minuti; ciò significa che si può riprendere l'allenamento interrotto, pressando nuovamente i tasti START/STOP.

10. Per finire l'allenamento basta pressare il tasto RESET quando il pannello si trova in modalità stand-by (allenamento interrotto).

11. Se è stato impostato un valore di riferimento, il pannello emetterà un segnale acustico e la schermata numerica ed il valore inizieranno a lampeggiare. Azzerrare la schermata, pressando prima il tasto START/STOP e poi il tasto RESET.

F30 E F35: PROGRAMMA HR-TARGET (FREQUENZA COSTANTE)

Con gli allenamenti legati al programma Target HR è possibile impostare un livello di frequenza cardiaca costante; durante l'allenamento l'attrezzo regola automaticamente la resistenza in modo che pur variando la velocità di pedalata, la frequenza cardica rimarrà costante.

1. Pressare i tasti freccia fino a visualizzare il testo Target HR nella schermata numerica principale.

2. Impostare il livello di frequenza desiderato, pressando il tasto SET. La schermata visualizza il testo PULSE e le icone di un cuore e di una freccia rivolta verso il basso /alto. Impostare la soglia di frequenza cardiaca con i tasti + / -. Pressare il tasto SET per passare all'operazione di impostazione successiva.

3. TIME = serve per impostare la durata dell'esercizio +/-. Pressare il tasto SET per passare all'operazione di impostazione successiva.

4. DISTANCE = serve per impostare la distanza di allenamento desiderata con i tasti +/-. Pressare il tasto SET per passare all'operazione di impostazione successiva.

5. KCAL = serve per impostare il valore di consumo neregetico desiderato con i asti +/-. Pressare il tasto SET per passare all'operazione di impostazione della durata (TIME).

6. Per iniziare l'allenamento si può pressare direttamente il tasto START/STOP. Iniziare a pedalare e, se necessarion, regolare il livello di frequenza caridca con i tasti freccia.

7. È possibile interrompere l'esercizio, pressando il tasto START/STOP (nella schermata viene visualizzato il testo Over). I dati del programma rimangono nella memoria del pannello per 5 minuti; ciò significa che si può riprendere l'allenamento interrotto, pressando nuovamente i tasti START/STOP.

8. Per finire l'allenamento basta pressare il tasto RESET quando il pannello si trova in modalità stand-by (allenamento interrotto).

9. Se è stato impostato un valore di riferimento, il pannello emetterà un segnale acustico e la schermata numerica ed il valore inizieranno a lampeggiare. Azzerrare la schermata, pressando prima il tasto START/STOP e poi il tasto RESET.

F30 E F35: PROFILI DI ALLENAMENTO

1. Una volta acceso il pannello, pressare il tasto +/- fino a quando no sarà visualizzata la schermata col codice profili P1-P8. Tutti i profili sono di tipo a coppia costante. Maggiore sarà la velocità di pedalata, più rapido sarà l'avanzamento e quindi più lunga sarà la distanza percorsa. Tutti i profili hanni una durata preimpostata di 20 minuti.

2. Selezionare il codice profilo desiderato, utilizzando i tasti freccia. Le impostazioni relative alla durata del profilo sono visibili, pressando il tasto SET. Con il tasto freccia è possibile prolungare o ridurre il profilo di 5 minuti per volta. La gamma di regolazione è 10: 00-90:00 minuti.

3. Per iniziare l'allenamento si può pressare direttamente il tasto START/STOP. Iniziare a pedalare. Con i tasti freccia è possibile regolare il livello di resistenza durante il programma di allenamento: per incrementare la resistenza, digitare il tasto freccia su, per ridurre invece, digitare il tasto freccia giù.

4. È possibile interrompere l'esercizio, pressando il tasto START/STOP (nella schermata viene visualizzato il testo Over). I dati del programma

rimangono nella memoria del pannello per 5 minuti; ciò significa che si può riprendere l'allenamento interrotto, pressando nuovamente i tasti START/STOP.
5. Per finire l'allenamento basta pressare il tasto RESET quando il pannello si trova in modalità stand-by (allenamento interrotto). Se è stato impostato un valore di riferimento, il pannello emetterà un segnale acustico e la schermata numerica ed il valore inizieranno a lampeggiare. Azzerrare la schermata, pressando prima il tasto START/STOP e poi il tasto RESET.

F30: RECOVERY – MISURAZIONE FREQUENZA DI RECUPERO

Serve per misurare la frequenza cardiaca di recupero alla fine dell'allenamento.

1. Per passare alla misurazione della frequenza cardiaca di recupero, bisogna pressare il tasto RECOVERY. Il pannello visualizza il testo RECOVERY.
2. La misurazione inizia automaticamente e dura due minuti.

NOTA BENE! Se si rilevano degli inconvenienti nella misurazione della frequenza cardiaca, la schermata visualizzerà il testo Err.

3. Alla fine della misurazione, verrà visualizzato il rapporto della frequenza cardiaca di recupero come valore percentuale. Minore sarà questo valore, migliore sarà la condizione fisica dell'utente. Ricordate che i valori rilevati sono collegati con la frequenza cardiaca iniziale e che i vostri risultati sono personali e non confrontabili con quelli degli altri.

Al fine di migliorare l'attendibilità della misurazione frequenza cardiaca di recupero, cerca sempre di standardizzare l'atto collegato alla misurazione, il più precisamente possibile; incomincia a misurare, con estrema precisione, partendo da uno stesso livello pulsazioni.

4. Dalla misurazione della frequenza cardica di recupero si può passare alla schermata principale, pressando il tasto RESET; il pannello tornerà automaticamente alla shermata principale un minuto dopo la fine della misurazione.

MANUTENZIONE

La F30 / F35 richiede minima manutenzione. Controllare ogni tanto che tutte le viti e i bulloni siano stretti. Pulire l'attrezzo con uno straccio morbido. Non usare solventi.

ATTENZIONE! Non rimuovere mai l'involucro di protezione dell'attrezzo.

ATTENZIONE! I magneti del freno generaro un campo magnetico che può danneggiare orologi o carte di credito se molto vicini. Non tentate mai di staccare i magneti dalla bici.

SOSTITUZIONE DELLE BATTERIE

Il pannello indicherà quando è necessario sostituire le pile. Cambiate le batterie sostituendole nell'alloggiamento sul retro del pannello.

DISTURBI DURANTE L'USO

Nonostante un un continuo controllo della qualità, l'attrezzura potrebbe talvolta presentare difetti e manfunzionamenti, causati da qualche signolo componente. Nella maggior parte dei casi, non c'è bisogno di mettersi a far riparare tutta l'attrezzura, ma generalmente basta sostituire il pezzo o la parte difettosa.

Se l'attrezzo non funziona bene durante l'uso o se si ha bisogno dei pezzi di ricambio, contatta i tuo rivenditore Tunturi indicando de che cosa di tratta, le condizioni in cui la usi, la data di acquisto, il modello e il numero di serie del tuo attrezzo. Si raccomanda di utilizzare sempre pezzi di ricambio originali.

TRANSPORTO E IMMAGAZZINAGGIO

Cerca di seguire le seguenti istruzioni, per il trasporto e la rimozione della bicicletta, perchè un sollevamento avvenuto nella maniera incorretta può provocarti danni alla schiena o può farti incorrere in altri incidenti:

1. Stacca sempre la corrente e togli il cavo elettrico di collegamento, prima di incominciare a spostare l'attrezzo F35! Mettetevi dietro la bici.
2. Impugnate la sella con una mano e il manubrio con l'altra.
3. Alzate la bici in modo che appoggi solo sulla ruota posteriore e spostate la bici dove volete.
4. Riappoggiate la parte anteriore al suolo con attenzione.

ATTENZIONE! Seguite queste instruzioni perchè tentare di alzare o spostare la bici in altro modo può causarvi strappi alla schiena o incidenti.

Se la bici non è stata usata per un certo

periodo di tempo, la cinghia di trasmissione puo modellarsi in quella posizione. Questo può provocare una sensazione di pedalata non omogenea, che scomparirà dopo pochi minuti di uso quando la cinghia torna alla sua forma original.

Per prevenire mal funzionamenti lasciate l'attrezzo in un posto non umido e protetto dalla polvere.

DATI TECNICI

Lunghezza .... 105 cm
Altezza .... 62 cm
Larghezza .... 126 cm
Peso .... 38 kg

L'attrezzi Tunturi F30 / F35 assolvono ai criteri stabiliti dalle direttive EMC dell'Unione Europea, riguardanti la compatibilità elettromagnetica (89/336/CEE) e materiale elettrico destinato all'uso nell'ambito di determinati limiti di tensione (73/23/CEE). Pertanto il prodotto porta l'etichetta CE.

L'attrezzi Tunturi F30 / F35 sono in conformità con gli standars EN per la precisione e la sicurezza (EN-957, parti 1 e 5).

A causa di una politica volta a un continuo sviluppo del prodotto, la Tunturi si riserva il diritto di effettuare cambiamenti nelle caratteristiche degli attrezzi, senza darne relativo preavviso.

ATTENZIONE! La garanzia non copre danni derivanti da inosservanza, nel montaggio, regolazione e manutenzione, delle istruzioni fornite nella presente guida. Le istruzioni per montaggio, uso e manutenzione della tua attrezzatura, devono essere seguite con molta cura. Non rispondiamo di cambi o modifiche non expressamente approvate da Tunturi Oy Ltd.

TI AUGURIAMO DI AVERE LA GIOIA DI FARE TANTI ALLENAMENTI, INSIEME AL TUO NUOVO AMICO TUNTURI!

INFORMACION Y PRECAUCIONES

Lea atentamente esta guía antes del montaje, uso o mantenimiento de su equipo de ejercicio. Mantenga esta guía en lugar seguro; le brindará hoy y en el futuro la información que necesite para usar y mantener su equipo. Siga siempre atentamente sus instrucciones.

OBSERVACIONES SOBRE SU SALUD

• Antes de empezar a hacer cualquier ejercicio, consulte con un médico y hágase un chequeo.
• Si durante el ejercicio experimenta náuseas, mareos u otros síntomas anormales, pare inmediatamente y consulte con un médico.
• Para evitar agujetas y tirones musculares empiece el ejercicio calentando y termínelo poco a poco (pedaleando lentamente a menos resistencia). No olvide hacer ejercicios de estiramiento después de usar la máquina.

OBSERVACIONES SOBRE ELEJERCICIO

• La máquina no se debe usar a la intemperie.
• Es una buena idea colocar la máquina sobre una base protectora. Coloque la máquina sobre una superficie dura y horizontal.
• Compruebe si el lugar donde hace el ejercicio tiene buena ventilación. Para evitar resfriados, evite las corrientes en el lugar del ejercicio.
• En entrenamiento, la máquina tolera una temperatura ambiente de entre +10°C y +35°C. La máquina también puede almacenarse a temperaturas de 15°C a +40°C. La humedad relativa ambiente nunca debe exceder el 90 %.

OBSERVACIONES SOBRE LA MÁQUINA

• Si se deja a los niños usar la máquina, primero se los debe enseñar a usarla bien y después se les debe vigilar, teniendo en cuenta el desarrollo físico y mental del niño y su personalidad.
• Antes de empezar a usar la máquina, compruebe si todos sus mecanismos funcionan bien. No use la máquina si observa alguna anomalía.
• Esta máquina sólo debe ser utilizada por una persona cada vez.
• Agarre el manillar al subir o bajar de la máquina. No se ponga de pie sobre la estructura.
• Cuando haga ejercicio, lleve ropa y calzado adecuados.
• No se apoye nunca sobre la interfaz de usuario.
• Pulse las teclas con la punta del dedo, las uñas pueden dañar la membrana de las teclas.
• Mantenga las manos alejadas de las partes móviles de la máquina.
• Proteja el contador de la luz solar. Seque siempre la superficie del contador si caen unas gotas de transpiración sobre el contador.
• No intente hacer revisiones o ajustes de la máquina que no estén descritos en este Manual.
• El peso máximo de un usuario de esta máquina es de 135 kg.
• El equipo ha sido diseñado para un uso en casa. La garantía Tunturi se aplica sólo a defectos o malfuncionamiento en un uso en casa (24 meses). Encontrará información más detallada sobre la garantía de su equipo de ejercicio en el libro de garantía suministrado con el equipo. Por favor anótese que la garantía no cubre daños debidos a transportes o negligencias de ajuste o no seguir instrucciones de mantenimiento descritas en este manual.

BIENVENIDO AL MUNDO TUNTURI DEL EJERCICIO

Su elección demuestra que Ud. realmente está dispuesto a invertir en su bienestar y en su condición física, y asimismo sabe apreciar la calidad y el estilo. Con el equipamiento de ejercicio Tunturi, Ud. ha elegido como compañero de entrenamiento un producto de alta calidad, seguro y motivador. Cualquiera sea su meta, puede estar seguro de que este equipo le acompañará hasta cumplirla. Entcontrará información sobre el uso de su equipo de ejercicios y todo lo inherente a un entrenamiento eficiente en el sitio de Tunturi en Internet (WWW.TUNTURI.COM).

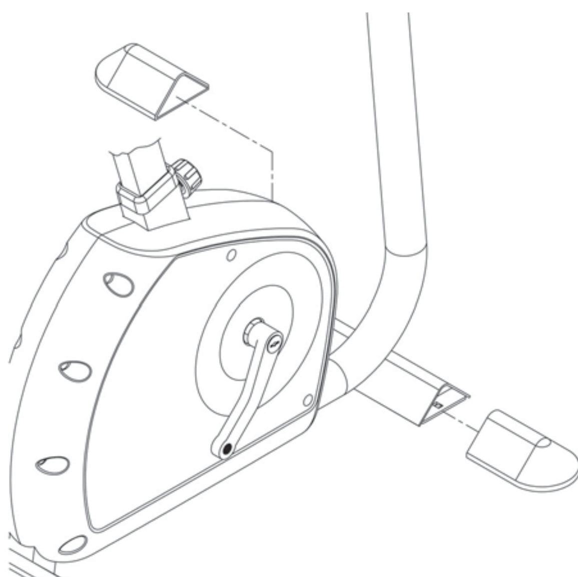
MONTAJE

Compruebe si en el embalaje están todas las piezas:

1. Cuadro
2. Soporte trasero
3. Tapas de plastico (2)
4. Tubo soporte del manillar
5. Manillar
6. Contador
7. Pedales (2)
8. Sillín
9. Transformador (F35)
10. Juego de herramientas (piezas han marcado con * en la lista): se recomienda guardar las piezas de kit, por ejemplo, para eventuales reajustes del equipo.

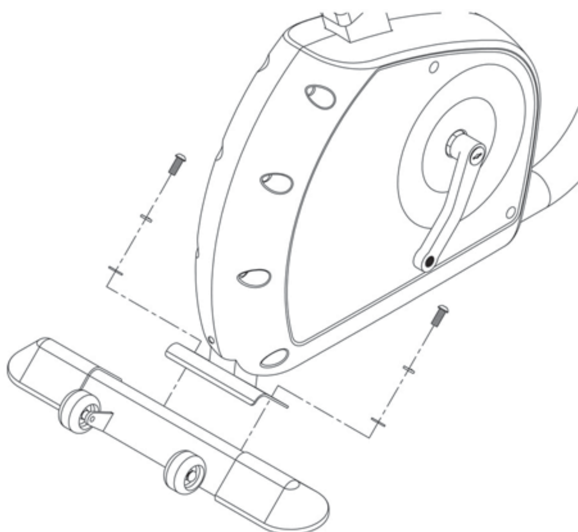
Si advierte que en la entrega falta alguna pieza, tome contacto con su proveedor informando el modelo, el número de serie del equipo y el número de parte de la pieza faltante. En el reverso de esta guía encontrará la lista de piezas. El paquete incluye un saco de silicato para absorber la humedad durante el almacenamiento y transporte. Puede desecharlo una vez que haya abierto el paquete. Las direcciones derecha, izquierda, adelante y atrás se definen desde la posición de ejercicio. Las figuras mencionadas en el texto se encuentran en el pliego posterior.

LAS TAPAS DE PLASTICO



1. Coloque las tapas de plástico gris en el extremo del soporte delantero de modo que las pinzas del soporte encajen en los agujeros redondos de las tapas.

SOPORTE TRASERO

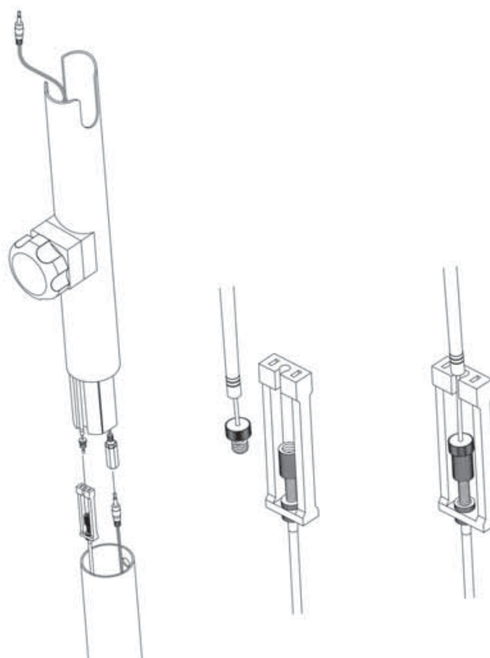


1. Coloque las tapas de plástico gris en el extremo del soporte trasero de modo que las pinzas del soporte encajen en los agujeros redondos de las tapas.

2. Coloque el soporte bajo la parte trasera del cuadro.

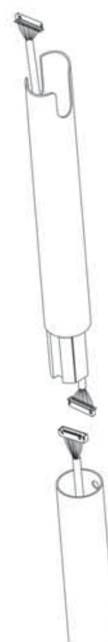
3. Atorníllelo con dos pernos hexagonales y arandelas.

TUBO SOPORTE DEL MANILLAR Y MANILLAR



1. F30: Regule el botón de resistencia en la posición **8**. Dirija el cable del freno que sale del tubo soporte del manillar y acóplelo al alza que se encuentra en la parte superior del conector del cable del freno que sale del tubo del armazón.

2. F30: Junte los extremos de los dos cables atornillándolos.



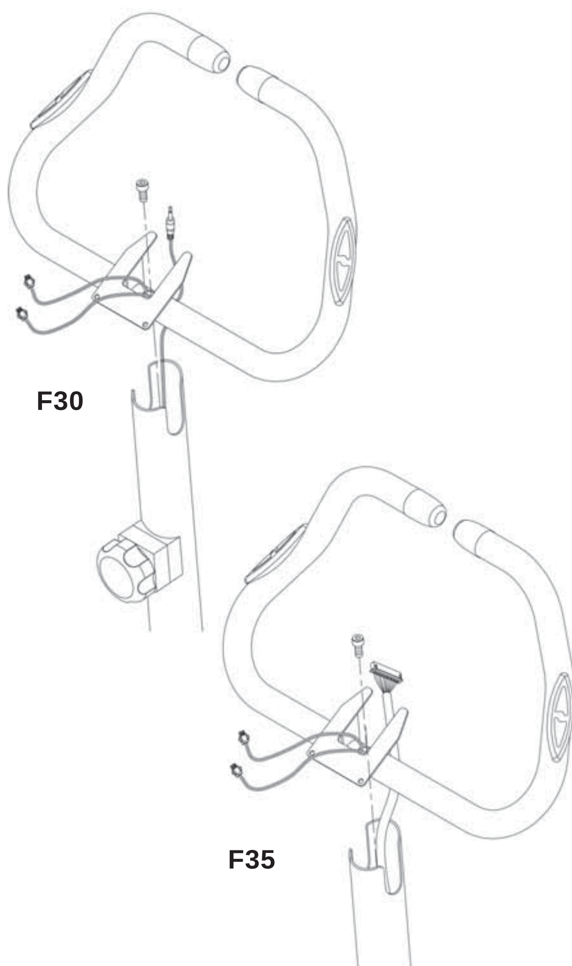
3. Una los cables que salen del tubo del armazón

y del tubo soporte del manillar. Empujar el tubo soporte del manillar a su lugar dentro del cuadro.

NOTA: Los tornillos de fijación están pre-montados; no los afloje.

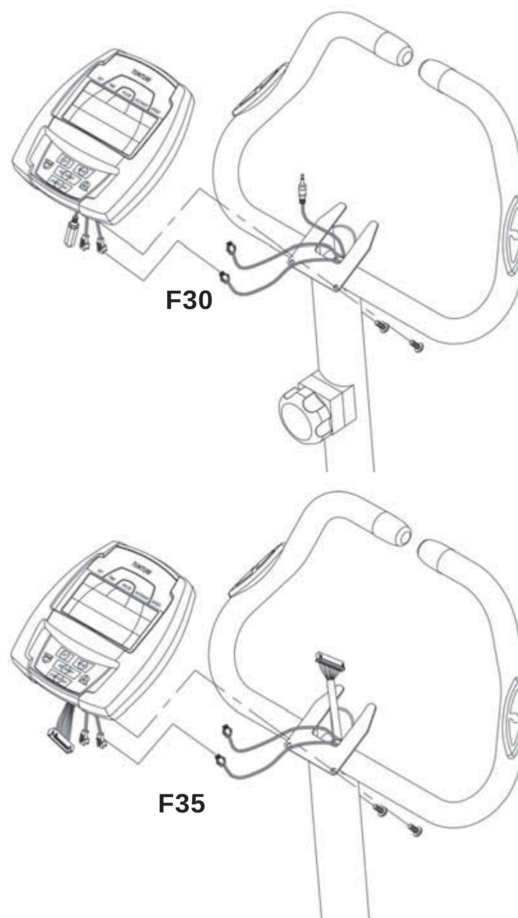
4. Usar la lleve Allen adjunta para ajustar los dos tornillos de fijación a través de los orificios del tubo.

NOTA: Ajustar los tornillos de fijación girando contra-reloj. ¡No apretar demasiado!



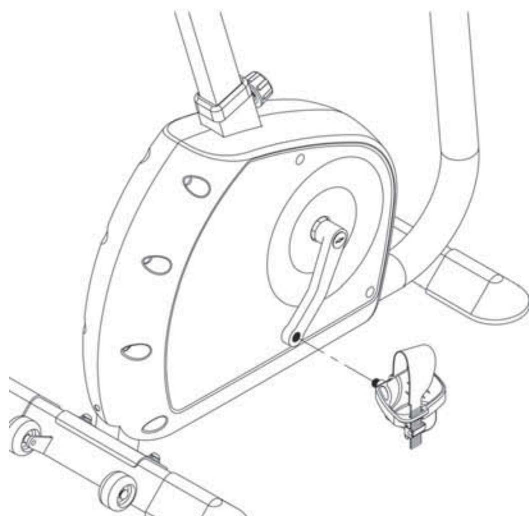
5. Tire del cable que sale del tubo soporte del manillar ligeramente hacia arriba y suelte el tornillo de ajuste situado en el extremo del tubo soporte del manillar. Coloque a presión el manillar en el lugar correspondiente en el extremo superior del tubo de soporte del manillar y ajústelo atornillando fuertemente el tornillo de ajuste. Tenga cuidado de no dañar el cable del medidor.

CONTADOR



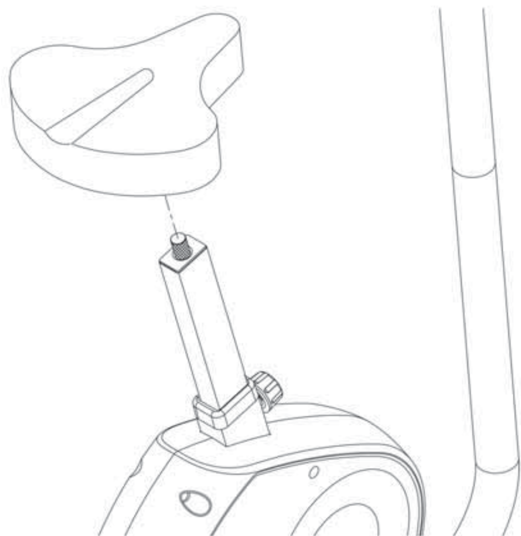
1. Acople los cables procedentes del manillar y del tubo soporte del manillar a los correspondientes conectores del contador. Sujete los cables salientes del tubo de soporte del manillar a los conectores del velocímetro. Introduzca los cables conectados dentro del manillar de manera que no puedan ser dañados en el momento de colocar el contador. Tenga cuidado de no dañarlos.
2. Coloque el velocímetro al fi nal del tubo de soporte del manillar y apriételo con dos tornillos. Retire la película protectora que protege la superficie del contador.

PEDALES



1. Los pedales se distinguen por las marcas **L** (izquierdo) y **R** (derecho) en su eje. Fijar el pedal izquierdo a la biela del pedal izquierdo girándolo contra-reloj, y el pedal derecho a la biela del pedal derecho girándolo en el sentido del reloj.
2. Fije las correas de los pedales empezando con el anclaje que está en el lado del aparato. Haga pasar la correa a través del alza situada en el pedal y presione la correa en la apertura del saliente situado en el pedal.
3. Sujete las correas al lateral exterior del pedal. Introduzca la correa a través de la hebilla de cierre, cerrándose entonces automáticamente.
4. La longitud de la correa es graduable. Regule la longitud mediante la hebilla de cierre.

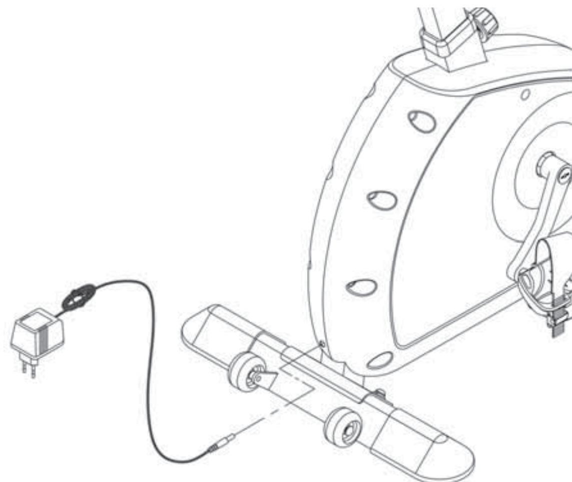
SILLÍN



Coloque el asiento al tubo del mismo: apriete las tuercas en los sentidos opuestos. Tenga en cuenta que la colocación del asiento permite tanto la regulación de la inclinación como la de la distancia entre el asiento y el manillar.

Cuando la distancia y la inclinación estén en el nivel deseado apriete fuertemente las tuercas de fijación.

F35: CABLE DE ALIMENTACIÓN



Conecte el cable del transformador al enchufe y el tapón de salida del transformador al armazón del equipo, al enchufe que se encuentra en la parte superior del soporte trasero. Verificar que el cable de alimentación no quede debajo del equipo.

¡IMPORTANTE! En el modelo F35 hay también un compartimiento para pilas en la parte posterior del contador. De este modo el aparato puede utilizar como fuente de alimentación tanto la corriente de la red como pilas (4 unidades de pilas tipo C). En caso de que se utilice como fuente de alimentación sólo las pilas, ha de tenerse en cuenta que el servofreno las agota con bastante rapidez. Le recomendamos que utilice la corriente de la red como fuente de alimentación del aparato. Observe, no obstante, que el reloj del contador toma la corriente de las pilas cuando el aparato no está conectado a la fuente de alimentación, de no ser así el reloj se pondría a cero.

EJERCICIOS CON TUNTURI

LA POSICION DE EJERCICIO

El sillín se debe colocar de modo que la parte media del pie se apoye sobre el pedal con la pierna casi recta y el pedal situado en su punto más bajo. Para subir o bajar el sillín: Gire primero el pomo de sujeción una vuelta a izquierdas. Tire del pomo hasta que el tubo del sillín suba y baje fácilmente. Ponga el sillín a la altura deseada y suelte el pomo. El sillín queda bloqueado. Apriete el pomo a derechas. La escala

que hay en el tubo del sillín le ayudará a recordar la altura más conveniente. Antes de empezar a hacer ejercicio compruebe si el pomo del sillín está bien apretado.

Para ajustar la posición horizontal de sillín hacia adelante o hacia atrás, suelte el tornillo de la traba debajo del asiento. Se puede ajustar también la inclinación desde allí. Haga pruebas para encontrar la posición de ejercicios que mejor le quede a Ud., y apriete el tornillo de traba. Se cambia el asiento por otro abriendo el tornillo de traba debajo del sillín.

El diseño del manillar le permite hacer ejercicio con la espalda casi recta o con el cuerpo inclinado hacia delante. Pero incluso en esta última posición debe mantener la espalda recta.

AJUSTE DE LA RESISTENCIA DE LOS PEDALES

F30: Para aumentar la resistencia de los pedales gire a derechas (hacia el signo +) el pomo regulador que hay en el parte superior de la barra del manillar. Para reducirla, gírelo a izquierdas (hacia el signo -). La escala que hay sobre el pomo (de 1 a 8) le permite recordar la resistencia más adecuada.

F35: Puede aumentar o disminuir la intensidad del ejercicio mediante las teclas +/-: aumente la resistencia / ritmo cardiaco presionando la tecla +, reduzca la resistencia / ritmo cardiaco presionando la tecla -.

EJERCICIO

El ejercicio con la bicicleta estática es un excelente ejercicio aeróbico, siempre que se elija una resistencia no muy alta pero se mantenga durante bastante tiempo. El ejercicio aeróbico consiste en aumentar al máximo el suministro de oxígeno al cuerpo, lo que mejora el estado físico y la resistencia. La capacidad del cuerpo para quemar grasas depende directamente de su capacidad de oxigenación. El ejercicio aeróbico debe ser sobre todo agradable. Puede usted sudar, pero no debe asfixiarse. Por ejemplo, mientras pedalea debe usted poder hablar sin llegar nunca a jadear. Para conseguir un nivel básico de forma debe hacer ejercicio como mínimo tres veces por semana, 30 minutos cada vez. Mantener ese nivel básico requiere varias sesiones de ejercicio a la semana. Una vez alcanzado, es fácil mejorarlo sin más que aumentar las sesiones semanales.

El ejercicio siempre es bueno para perder peso, pues es la única manera de aumentar la energía consumida por el cuerpo. Por eso siempre vale la pena combinar el ejercicio periódico con una dieta sana. Una persona que quiera perder peso debe hacer ejercicio todos los días (al principio unos 30 minutos o algo menos, pero aumentando poco a poco la duración hasta llegar a una hora diaria).

Empiece cada día pedaleando despacio y con baja resistencia, pues una persona con exceso de peso que haga ejercicio violento puede someter su sistema cardiovascular a un esfuerzo excesivo. A medida que vaya mejorando su estado de forma puede ir aumentando poco a poco la resistencia y velocidad de la pedalada. Para medir la eficacia del ejercicio, controle su pulso. El contador de pulso le permite vigilar continuamente el pulso durante el ejercicio para saber si es suficientemente eficaz pero soportable.

NIVEL DE EJERCICIO

Sea cual sea su objetivo, obtendrá los mejores resultados entrenando a un nivel de esfuerzo adecuado, para lo cual el mejor indicador es su propio ritmo cardíaco.

MEDIDA DEL PULSO

La medición del pulso basada en el seguimiento de la circulación periférica utiliza los sensores situados en los manillares, que miden las pulsaciones de la circulación sanguínea siempre que el usuario del equipo toque los sensores en los manillares simultáneamente. Para que la medida del pulso sea fiable, la piel de las manos tiene que estar ligeramente húmeda y en contacto constante con los sensores.

MEDIDA DEL RITMO CARDÍACO CON UN CINTURÓN

El F30 / F35 se fabrica con función de medida del pulso. Quiere decirse que la máquina lleva un receptor interno compatible con los transmisores de pulso Polar. La medida del pulso es más fiable si se hace con un sensor telemétrico en el que los electrodos de un transmisor sujeto al pecho transmiten las pulsaciones del corazón al contador creando un campo electromagnético.

NOTA: Si Usted tiene incorporado un marcapasos, consulte a su médico antes de utilizar un monitor inalámbrico del ritmo cardiaco.

Si quiere medir su pulso de este modo durante su ejercicio, moje las ranuras de los electrodos del transmisor con saliva o agua. Si quiere ponerse el transmisor y la correa encima de una camiseta ligera, moje un poco la camiseta en los puntos donde los electrodos tocan la piel. Colóquese el transmisor justo debajo del pecho, con la correa elástica suficientemente apretada para que los electrodos estén en contacto con su piel, pero no tan fuerte que no pueda respirar normalmente. El transmisor envía automáticamente la lectura de las pulsaciones al contador hasta una distancia aproximada de 1 m.

Si la superficie de los electrodos no está mojada, no aparece en pantalla la medida del pulso.
Si los electrodos se secan, hay que volver a mojarlos. Para que la medida del pulso sea más exacta, espere a que los electrodos se calienten. Si hay varios medidores telemétricos del pulso cerca unos de otros, la distancia mínima debe ser de 1,5 m. Del mismo modo, si sólo se usa un receptor con varios transmisores, sólo debe haber en el radio de alcance del transmisor una persona. El transmisor sólo se activa cuando se usa para medir. Sin embargo, el sudor y otras humedades pueden hacer que se active y gaste pila. Por tanto, es importante secar bien los electrodos después de usarlo.

A la hora de elegir la ropa adecuada para realizar los ejercicios tenga en cuenta que algunas fibras textiles (por ejemplo el poliéster o la poliamida) producen electricidad estática, lo que puede impedir una correcta medición del pulso. Tenga en cuenta que el teléfono móvil, el televisor y otros aparatos eléctricos forman a su alrededor un campo electromagnético que puede producir errores en la medición del pulso.

Determine primero su ritmo cardíaco máximo, es decir, el ritmo que ya no aumenta al incrementarse el esfuerzo. Si Ud. no conoce su ritmo cardíaco máximo, use como guía la siguiente fórmula:

208 – 0,7 X EDAD

El máximo varía según las personas. El ritmo cardíaco máximo disminuye en promedio un punto por año. Si Ud. pertenece a alguno grupo de riesgo, solicite a un médico que le mida su ritmo cardíaco máximo. Hemos definido tres zonas diferentes de ritmo cardíaco para ayudarle en su entrenamiento dirigido.

PRINCIPIANTE • 50-60 % del ritmo cardíaco máximo
También recomendable para “vigilantes de peso”, convalecientes y personas que no hayan hecho ejercicio físico durante largo tiempo. Se recomiendan tres sesiones semanales de por lo menos media hora cada una. El ejercicio regular mejora considerablemente las funciones respiratorias y circulatorias de los principiantes, quienes rápidamente sentirán el progreso.

ENTRENAMIENTO • 60-70 % del ritmo cardíaco máximo
Perfecto para una ejercitación de progreso y mantenimiento. Un esfuerzo regular y razonable desarrolla efectivamente el corazón y los pulmones entrenando un mínimo de 30 minutos al menos tres veces por semana. Para mejorar aún más su condición, aumente o la frecuencia o el esfuerzo, pero no ambos al mismo tiempo.

ENTRENAMIENTO ACTIVO • 70-80 % del ritmo cardíaco máximo
El ejercicio de este nivel es adecuado sólo para quienes están en óptimo estado, y presupone trabajos de alto rendimiento.

CONTADOR

TECLAS DE FUNCION

1. SET
Selección de los valores objetivo

2. RESET
Puesta a cero de los valores objetivo, conclusión del ejercicio y retorno al estado inicial

3. + / -
Selección de los valores objetivo. En el modelo F35: regulación de la intensidad: incremento de la resistencia / ritmo cardiaco tecla +, reducción de la resistencia / ritmo cardiaco tecla -

4. RECOVERY
Medición del ritmo cardiaco de restablecimiento

5. START / STOP
Inicio e interrupción del ejercicio

MONITOR GRAFICO

1. VELOCIDAD DE RENDIMIENTO (/MIN.)
Velocidad de rotación del pedal (RPM), además

en la parte inferior del campo de texto aparece una columna que indica la velocidad del pedal

2. DURACIÓN DEL EJERCICIO
00:00 – 99:59: medición a intervalos de 1 segundo, h 1:40 – h 9:59 medición a intervalos de 1 minuto

3. PULSACIONES DURANTE EL EJERCICIO
El símbolo corazón parpadea intermitentemente al ritmo de las pulsaciones medidas. Los símbolos de flecha en el monitor alertan en caso de que el ritmo cardiaco supere el límite superior establecido o no alcance el límite inferior fijado

4. RECORRIDO DEL EJERCICIO (KM. / MILLAS)
0.00 – 99.9 Km. / millas

5. VELOCIDAD DEL EJERCICIO (KMH / MPH)
00.0 – 99.9 Km/h / mph

6. CONSUMO DE ENERGÍA (KCAL.)
Estimación del consumo total de energía durante la realización del ejercicio, 0 – 9999 Kcal.

7. RELOJ (CLOCK)
Reloj con tiempo real

8. TERMÓMETRO (GRADOS C / GRADOS F)
Termómetro de la temperatura ambiente, escala Celsius o Fahrenheit

9. HIGRÓMETRO (HUMEDAD %)
Higrómetro de la humedad ambiente, 0 – 100%

10. INDICADOR DEL MODO DE FUNCIÓN SELECCIONADO
El contador indica la modalidad de ejercicio seleccionada (Program = programa predeterminado, Manual = ejercicio manual, Recovery = medición del ritmo cardiaco de restablecimiento, Target HR = ejercicio de ritmo cardiaco, Min Max = establecimiento de los límites inferior y superior del ritmo cardiaco)

11. MONITOR NUMÉRICO PRINCIPAL
El valor del ejercicio seleccionado aparece indicado en el centro del contador con grandes números; los demás valores del ejercicio pueden ser observados al mismo tiempo en la línea superior del monitor numérico

12. F35: MONITOR DE PERFIL DEL PROGRAMA DE EJERCICIO
Perfil del programa predeterminado del ejercicio seleccionado

13. F30: MONITOR DEL RITMO CARDIACO ACUMULADO
En caso de que se realice la medición del ritmo cardiaco, en el monitor aparece el perfil del ritmo cardiaco configurado durante la realización del ejercicio

14. CAMBIO DE PILAS (BATTERY LOW)
La señal de aviso alerta de la necesidad del recambio de las pilas del contador

USO DEL CONTADOR

El contador se pone en funcionamiento al presionar cualquiera de las teclas del contador. En caso de que el equipo permanezca sin uso 5 minutos, el contador se desconecta automáticamente.

Seleccione las unidades de medición que desee mediante el conector que se encuentra en la parte posterior del contador. Puede seleccionar unidades métricas (Km., Km/h, Celsius) o unidades británicas (millas, mph, Fahrenheit).

Para poner en hora el reloj (clock) proceda como sigue: presione en el estado de inicio del ejercicio ambas teclas de flecha al mismo tiempo durante 3 segundos. En el monitor numérico principal aparecerá el reloj. Introduzca los datos de la hora mediante las teclas de flecha, para pasar de horas a minutos así como para volver al estado de inicio del ejercicio presione la tecla SET.

F30 Y F35: EJERCICIO MANUAL

En la modalidad de ejercicio manual puede regular el nivel de resistencia durante el ejercicio mediante las teclas + / -.

1. Puede iniciar el ejercicio inmediatamente presionando las teclas START / STOP. Regule el nivel de resistencia durante el ejercicio presionando las teclas + / -.
2. Puede iniciar el ejercicio estableciendo un valor objetivo para el ejercicio. Presione la tecla + / - hasta que aparezca el texto manual en en la parte inferior del monitor numérico principal.
3. Presione la tecla SET para poder acceder al establecimiento de los valores objetivo.
4. TIME = establezca la duración que desee para el ejercicio presionando las teclas + / -. Al presionar la tecla SET pasará a la siguiente configuración.
5. DISTANCE = establezca la distancia que desee para el ejercicio presionando las teclas + / -. Al presionar la tecla SET pasará a la siguiente configuración.
6. KCAL. = establezca el valor objetivo de

consumo de energía para el ejercicio presionando las teclas + / -. Al presionar la tecla SET pasará a la siguiente configuración.
7. PULSE = establezca el límite superior para el valor del ritmo cardiaco durante el tiempo de duración del ejercicio presionando las teclas + / -: en el monitor aparecerán los símbolos del corazón y una flecha hacia arriba. Presione la tecla SET para pasar a determinar el límite inferior del valor del ritmo cardiaco: en el monitor aparecerán los símbolos del corazón y una flecha hacia abajo. Establezca el límite inferior para el valor del ritmo cardiaco durante el tiempo de duración del ejercicio presionando las teclas + / -. En caso de que el valor de su ritmo cardiaco exceda los límites establecidos, el contador le avisará haciendo parpadear de forma intermitente la flecha del límite en cuestión en el monitor. Después de esto podrá retornar al establecimiento de la duración del ejercicio (TIME) presionando la tecla SET.
8. Puede iniciar el ejercicio presionando la tecla START / STOP. Empiece a pedalear y regule en caso de que sea necesario el nivel de resistencia durante el ejercicio.
9. Puede interrumpir el ejercicio presionando la tecla START / STOP (en el monitor del contador figura el texto Over). Los datos del programan permanecen almacenados en la memoria del contador durante 5 minutos, de modo que podrá reanudar el ejercicio interrumpido presionando nuevamente la tecla START / STOP.
10. Puede concluir el ejercicio presionando la tecla RESET estando el contador en el estado de interrupción.
11. En caso de que haya determinado un valor objetivo, el contador emitirá una señal acústica y el valor del monitor comenzará a parpadear intermitentemente cuando se haya alcanzado el valor objetivo. Ponga el monitor a cero presionando primero la tecla START / STOP y después la tecla RESET.

F35: EJERCICIO TARGET HR (RITMO CARDIACO CONSTANTE)

En el ejercicio Target HR puede determinar el nivel de ritmo cardiaco constante que desee; durante la realización del ejercicio el aparato se ocupa automáticamente de que el nivel del ritmo cardiaco establecido por usted se mantenga independientemente de la velocidad del pedal.

1. Presione las teclas de flecha hasta que en la parte inferior del monitor numérico principal aparezca el texto Target HR.
2. Determine el nivel de ritmo cardiaco constante que desee para el ejercicio presionando la tecla SET. En el monitor aparece el texto PULSE así como los símbolos del corazón y las flechas hacia arriba y hacia abajo. Puede establecer el nivel objetivo de ritmo cardiaco presionando las teclas + / -. Al presionar la tecla SET podrá pasar a la siguiente configuración.
3. TIME = establezca la duración que desee para el ejercicio presionando las teclas + / -. A presionar la tecla SET pasará a la siguiente configuración.
4. DISTANCE = establezca la distancia que desee para el ejercicio presionando las teclas + / -. Al presionar la tecla SET pasará a la siguiente configuración.
5. KCAL. = establezca el valor objetivo de consumo de energía para el ejercicio presionando las teclas + / -. Presionando la tecla SET retornará al establecimiento de la duración del ejercicio (TIME).
6. Comience el ejercicio presionando la tecla START / STOP. Empiece a pedalear y en caso de que sea necesario, regule el nivel del ritmo cardiaco continuo durante el ejercicio presionando las teclas de flecha.
7. Puede interrumpir el ejercicio presionando la tecla START / STOP (en el monitor del contador figura el texto Over). Los datos del programan permanecen almacenados en la memoria del contador durante 5 minutos, de modo que podrá reanudar el ejercicio interrumpido presionando nuevamente la tecla START / STOP.
8. Puede concluir el ejercicio presionando la tecla RESET estando el contador en el estado de interrupción.
9. En caso de que haya determinado un valor objetivo, el contador emitirá una señal acústica y el valor del monitor comenzará a parpadear intermitentemente cuando se haya alcanzado el valor objetivo. Ponga el monitor a cero presionando primero la tecla START / STOP y después la tecla RESET.

F35: PERFILES DE EJERCICIO

1. Presione las teclas de flecha una vez que el contador haya sido puesto en marcha (flecha hacia arriba y flecha hacia abajo) hasta que en el monitor del contador aparezca tanto el distintivo de perfil (P1 - P8) como el modo de perfil. Todos los perfiles son los denominados perfiles de momento constante de biela: cuanto más rápidamente pedalee, más rápidamente avanza la distancia medida por el contador. La duración prefijada para todos los perfiles es de 20 minutos.

2. Seleccione el perfil que desee haciendo uso de las teclas de flecha. Presionando la tecla SET pasará a la determinación del tiempo del perfil de ejercicio: por medio de las teclas de flecha podrá fijar el tiempo con intervalos de 5 minutos entre 10:00 y 90:00 minutos.
3. Comience el ejercicio presionado la tecla START / STOP. Empiece a pedalear. Durante la realización del ejercicio puede cambiar el nivel de resistencia de aquella parte del perfil que esté realizando en ese momento presionando las teclas de flecha: flecha hacia arriba aumenta la resistencia, flecha hacia abajo la reduce.
4. Puede interrumpir el ejercicio presionando la tecla START / STOP (en el monitor del contador figura el texto Over). Los datos del programan permanecen almacenados en la memoria del contador durante 5 minutos, de modo que podrá reanudar el ejercicio interrumpido presionando nuevamente la tecla START / STOP.
5. Puede concluir el ejercicio presionando la tecla RESET estando el contador en el estado de interrupción. En caso de que realice el perfil hasta el final, el contador emitirá una señal acústica y el valor del monitor empezará a parpadear intermitentemente cuando se haya alcanzado el valor objetivo. Ponga el monitor a cero presionando primero la tecla START / STOP y después la tecla RESET.

F30 Y F35: RECOVERY – MEDICIÓN DEL RITMO CARDIACO DE RECUPERACIÓN

Mide su ritmo cardiaco de recuperación una vez concluido el ejercicio.

1. Podrá acceder a la medición del ritmo cardiaco de recuperación presionando la tecla RECOVERY. En el monitor aparecerá el texto Recovery.
2. La medición comienza automáticamente y dura dos minutos.

¡IMPORTANTE! En caso de que se produzca una irregularidad durante la medición del ritmo cardiaco, el texto Err. sustituirá al valor del ritmo cardiaco.

3. Al término del periodo de medición aparecerá en el monitor la relación de recuperación del ritmo cardiaco expresada en forma de porcentaje. Cuánto más pequeña sea la cifra indicada, mejor es la condición física de que goza. Observe que su resultado está en relación con el ritmo cardiaco que tenía en el momento inicial de la medición y que su resultado es personal y por consiguiente no comparable directamente con los resultados de otras personas. Para garantizar la veracidad del resultado de la medición procure no cambiar las circunstancias de la misma. Siempre empiece la medición en el mismo nivel del pulso.
4. Para pasar de la medición del ritmo cardiaco de recuperación a la visualización general del monitor, presione la tecla RESET; el contador pasará al monitor general automáticamente después de transcurrido un minuto de la finalización de la medición.

MANTENIMIENTO

La bicicleta F30 / F35 requiere muy poco mantenimiento. Sin embargo compruebe de vez en cuando si todos los pernos están bien apretados. Limpie la bici con un paño húmedo. No use nunca disolventes.

NOTA: No quite nunca las tapas protectoras.

NOTA: La pinza magnética del freno de la bici crea un campo magnético que puede afectar al mecanismo de un reloj o a los datos de la cinta magnética de una tarjeta de crédito si estuvieran cerca. No intente nunca quitar la pinza magnética del freno de la bici.

CAMBIO DE LAS PILAS

El monitor del contador le indicará cuando es necesario el recambio de las pilas. Quite la tapa del compartimento de las pilas de la parte posterior del contador y saque las pilas viejas. Coloque dos pilas nuevas. Vuelva a poner la tapa.

DEFECTOS DE FUNCIONAMENTO

Pese al continuo control de calidad que realizamos, el equipo puede presentar defectos o malfuncionamientos debidos a fallos en componentes individuales. En la mayoría de los casos no es necesario llevar todo el equipo a reparar, y generalmente es sufi ciente con reemplazar la parte defectuosa.

NOTA: Si el equipo no funciona correctamente durante su uso, tome contacto inmediatamente con su proveedor Tunturi. Relate la naturaleza del problema, las condiciones de uso, la fecha de compra, el modelo y el número de serie.

En el reverso de esta guía encontrará la lista de piezas. Utilice sólo piezas de repuesto mencionadas en la lista de piezas de repuesto.

TRANSPORTE Y ALMACENAMIENTO

Siga estas instrucciones al trasladar y mover la bicicleta, ya que levantarla incorrectamente puede forzarle la espalda u otros accidentes:

1. Siempre cierre el interruptor de alimentación y desenchufe el cable de alimentación antes de mover la F35. Párese detrás de la bicicleta.
2. Agarre el sillín con una mano y el manillar con la otra, y coloque un pie sobre el soporte trasero.
3. Incline el equipo de modo que repose sobre las ruedas de transporte. Mueva la bicicleta haciéndola rodar sobre las ruedas de transporte.
4. Baje la bicicleta sosteniéndola del manillar, permaneciendo todo el tiempo detrás del equipo.

Si la bicicleta no se usa por un largo período, la cinta de transmisión puede deformarse temporariamente, lo que puede producir una sensación de pedaleo levemente desparejo. Después de unos minutos de uso, sin embargo, el efecto desaparecerá al retornar la cinta a su forma original.

Para evitar malfuncionamientos de la bicicleta, guárdela en sitio seco con la menor variación de temperatura posible y protegida del polvo.

DATOS TECNICOS

Longitud.....................	105 cm
Anchura......................	62 cm
Altura	126 cm
Peso...........................	38 kg

Los modelos Tunturi F30 y F35 cumplen los requerimientos de las directivas EMC de la UE sobre compatibilidad electromagnética (89/336/EEC) y equipo eléctrico diseñado para su uso dentro de ciertos límites de tensión (73/23/EEC). Por lo tanto, este producto ostenta la etiqueta CE.

Los modelos Tunturi F30 y F35 cumplen los standards EN de precisión y seguridad (EN-957, partes 1 y 5).

Debido a su política de continuo desarrollo de productos, Tunturi se reserva el derecho de cambiar las especificaciones sin previo aviso.

NOTA: La garantía no cubre daños debidos a negligencias en los procedimientos de montaje, ajuste y mantenimiento descritos en esta guía. Deben seguirse estrictamente estas instrucciones en el montaje, uso y mantenimiento de su equipo.

Cambios o modificaciones no expresamente aprobados por Tunturi Oy Ltd no están autorizados a los usuarios.

LE DESEAMOS MUCHAS AGRADABLES SESIONES DE ENTRENAMIENTO CON SU NUEVO COMPAÑERO DE ENTRENAMIENTO TUNTURI.

BRUKSANVISNING

Läs noga igenom denna handbok innan du monterar upp, använder eller reparerar ditt nya träningsredskap. Spara denna handbok; den innehåller information som du behöver nu och i framtiden för att använda och underhålla ditt redskap. Följ alltid dessa instruktioner noggrannt.

BEAKTANSVÄRT OM HÄLSAN

• Konsultera din läkare innan du inleder ditt träningsprogram.
• Om du känner dig illamående, får svindel eller uppvisar andra onormala symptom under träningen, skall du omedelbart avbryta träningen och vända dig till din läkare.
• För att undvika träningsvärk värm upp före varje träningspass (långsam trampning med lågt motstånd) och avsluta med avslappningsövningar och muskelsträckningar.

BEAKTANSVÄRT OM TRÄNINGSMILJÖN

• Redskapet får inte användas utomhus.
• Placera redskapet på ett så plant underlag som möjligt.
• Kontrollera att träningslokalen har en god ventilation. Undvik dock träning i dragiga lokaler, eftersom det kan leda till förkylning.
• Redskapet tål vid träning en omgivning från +10°C till +35°C. Redskapet kan lagras vid temperaturer mellan -15°C och +40°C. Luftfuktigheten i tränings- eller upplagringsomgivningen får aldrig överskrida 90 %.

BEAKTANSVÄRT OM REDSKAPETS ANVÄNDNING

• Skydda mätaren mot solljus och torka alltid ytan av ytan på mätaren om du ser svettdroppar på den.
• Föräldrar och andra personer som har ansvar för barn skall beakta, att barnens naturliga lekbehov och experimentlust kan leda till situationer, för vilka redskapet inte är avsett. Om barn får använda redskapet, måste föräldrarna eller andra ansvariga personer beakta barnens psykiska och fysiska utveckling och framför allt barnens natur. Barn skall erhålla handledning i redskapets användning.
• Kontrollera att redskapet är i skick innan du inleder träningen. Använd aldrig ett redskap som är sönder.
• Luta dig aldrig mot mätaren.
• Tryck på tangenterna med fingertopparna; naglar kan skada tangentmembranet.
• Använd aldrig redskapet när sidokåporna inte är på plats.
• För undvikande av skador rekommenderas att redskapet placeras på ett skyddat underlag.
• Redskapet får endast användas av en person åt gången.
• Håll i styret vid på- och avstigning.
• Använd lämpliga kläder och skor när du tränar.
• Utför endast de service-och justeringsåtgärder som beskrivs i denna bruksanvisning. Givna anvisningar bör följas.
• Redskapet får inte användas av personer som väger över 135 kg.
• Redskapet är avsett för träning i hemmet. Tunturi Ltd:s garanti gäller fel eller brister som uppkommer vid användning i hemmet (24 månader). Utförligare information om träningsredskapets garanti hittar du i den bifogade garantiboken. Observera att garantin inte täcker skador uppkomna genom försumlighet av inställningen och justeringar eller underlåtenhet att följa givna anvisningarna.

VÄLKOMMEN TILL TUNTURIS TRÄNINGSVÄRLD!

Ditt val visar att du verkligen vill investera i din kondition och ditt välbefinnande; det visar också att du verkligen värdesätter hög kvalitet och stil. Med ett träningsredskap från Tunturi har du valt en säker och motiverande produkt av hög kvalitet till träningspartner. Oberoende av vilken målsättning du har, är vi säkra på att det här är den rätta utrustningen för att du skall nå ditt mål. Du kan hitta information on hur du ska använda ditt träningsredskap och hur man tränar effektivt pä Tunturis webplats på adressen www.tunturi.com.

MONTERING

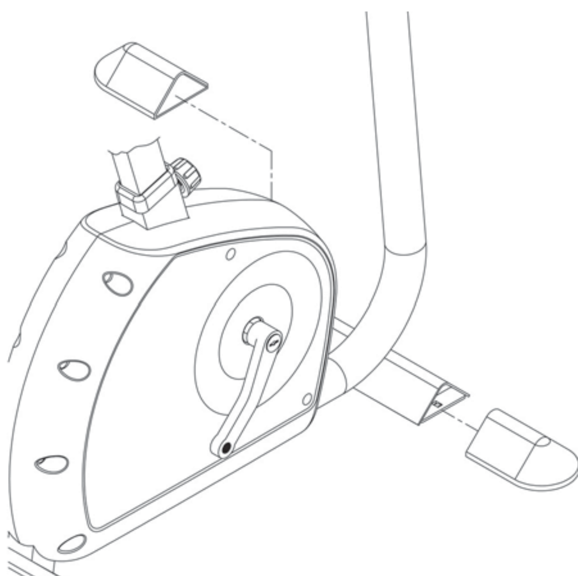
Börja med att packa upp och kolla att du har följande delar:

1. Stomme
2. Bakre stödet
3. Plastskydd för främre stödbenet (2 stycken)
4. Handstödsrör
5. Handstöd
6. Mätaren
7. Pedaler (2 stycken)
8. Sadel
9. Transformator (F35)

10. Monteringssats (innehållet med * i reservdelslistan): Spara tillbehören, för du kan behöva dem bl.a. till att göra inställningar på redskapet.

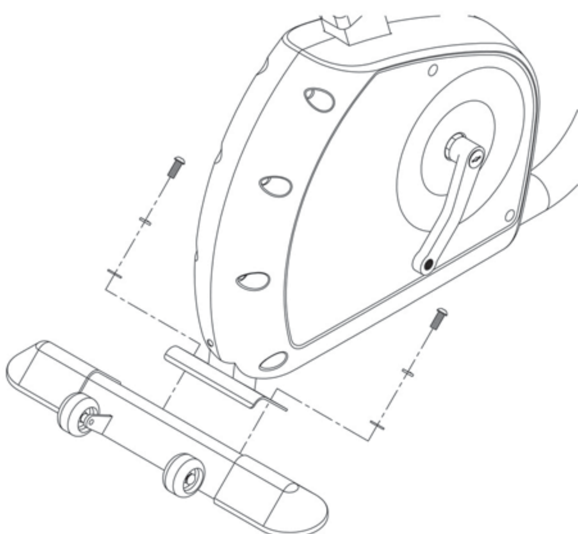
Det finns en reservdelsförteckning i slutet av denna bruksanvisning. Om du märker ett problem, kontakta din handlare och uppge alltid modell och serienummer. I förpackningen finns det även en silikatpåse som absorberar fukt under lagring och transport. Släng påsen när du packat upp redskapet. Riktningarna vänster, höger, fram och bak används så som man uppfattar dem när man sitter i träningsställning.

PLASTSKYDDEN FÖR FRÄMRE STÖDBENET



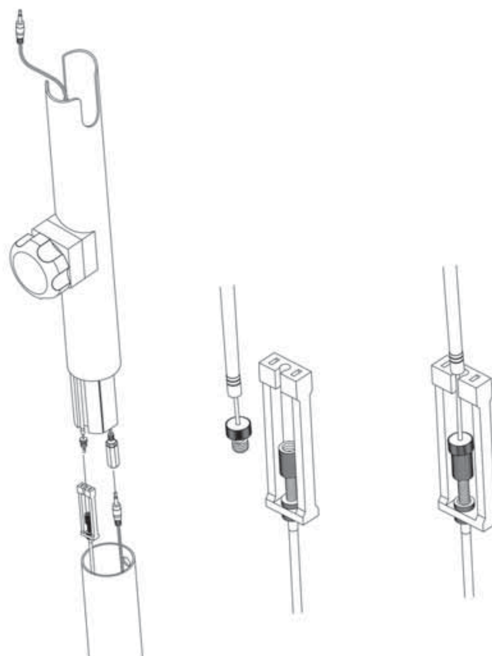
1. Skjut in gråa plastskydden på plats i främre stödbenet så att fästen i främre stödbenet träffar plastskyddarnas ovala hål.

BAKRE STÖDBENET

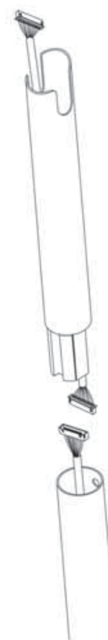


1. Sätt stödbenet under stommets bakdel.
2. Fäst stödbenet med sexkantskruvar och brickor.

HANDSTÖDSRÖRET OCH HANDSTÖDET



1. F30: Justera motståndsknoppen till position
8. Styra bromsvajern, som kommer ut från handstödsröret, till sliden i övre delen av bromsvajeruttaget, som kommer ut från stomröret.
2. F30: Skruva fast vajerändorna med varandra.

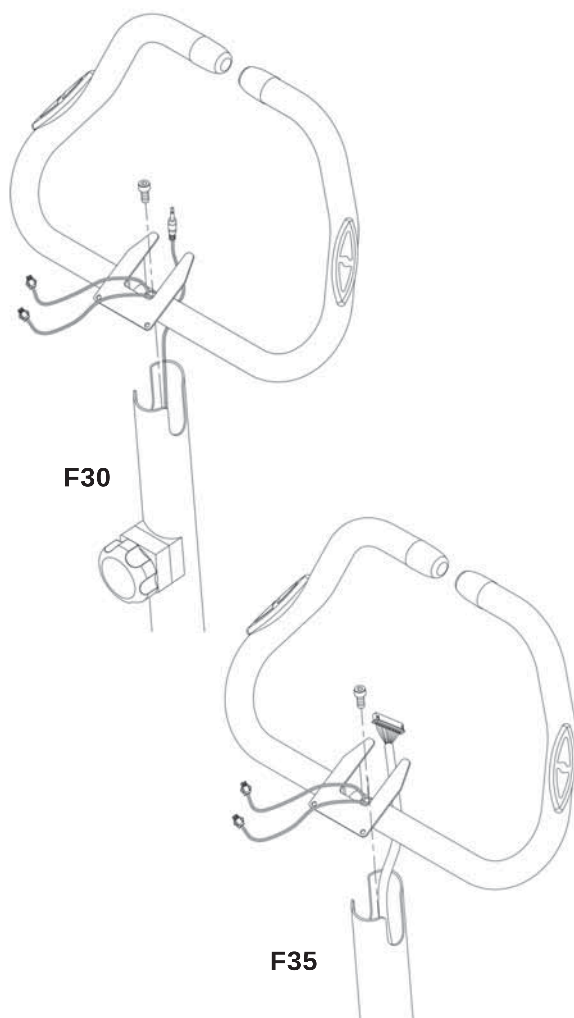


3. Ansluta kablarna som kommer ut från stomröret och handstödsröret.Skjut in stången på sin plats i stången från ramen.

OBS! Fästskruvarna är färdigt monterade, så lossa inte på dem.

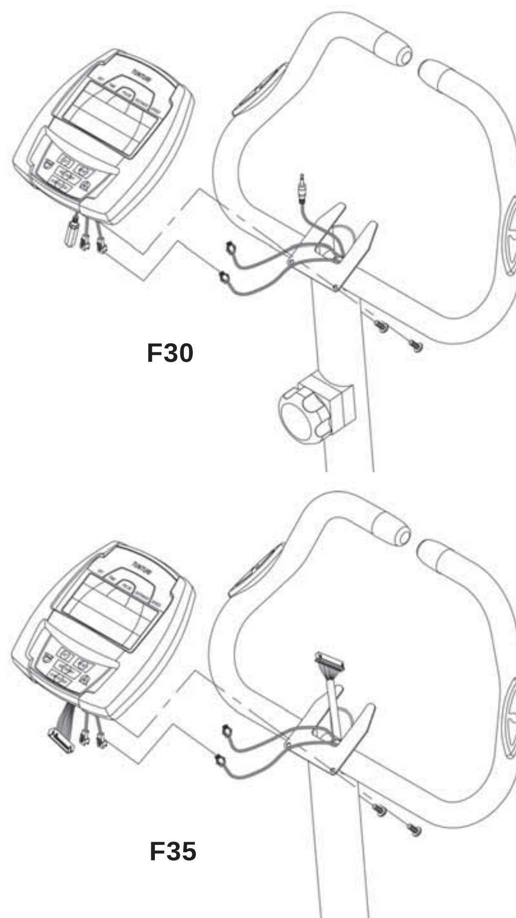
4. Använd den bifogade sexkantnyckeln till att dra åt fästskruvarna genom hålen i stången.

OBS! Dra åt fästskruvarna genom att vrida dem moturs. Och inte för hårt!



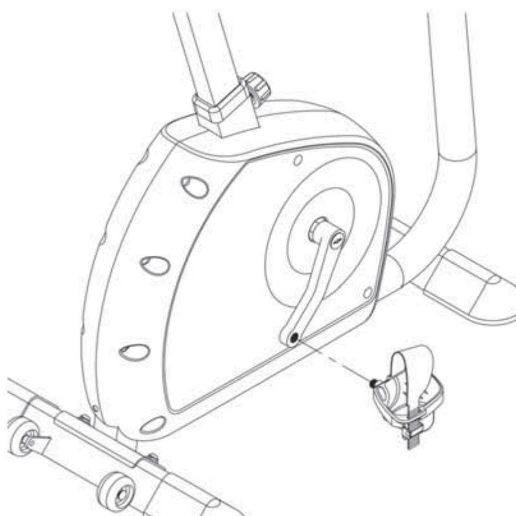
5. Dra kabeln från handstödsröret lite uppåt och lossa på fästskruven i handstödsrörets ända. Skjut handstödet på sin plats i handstödsrörets övre ända och skruva den tätt. Se till att kablarna inte kommer i kläm!

MÄTAREN



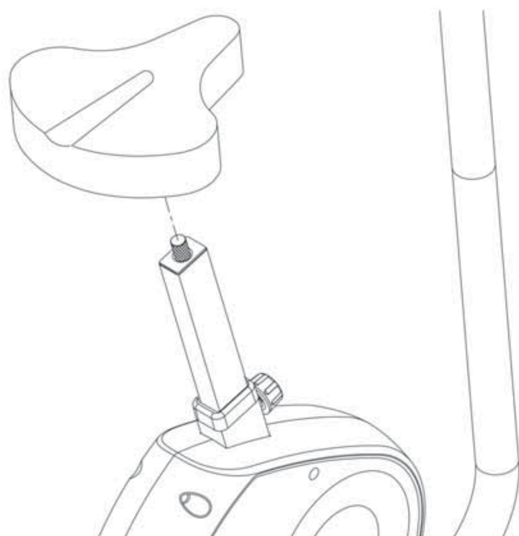
1. Ansluta kablarna från handstödet och handstödsröret med motsvarande kablarna i mätaren. Skjut de anslutna kablarna in i handstödsröret så att de inte skadas då mätaren fästs på sin plats. Akta för att inte skada kablarna!
2. Sätt mätaren på plats i ändan av handstödsröret och fäst den med två fästskruvar. Avlägsna skyddsfolien på mätaren.

PEDALER



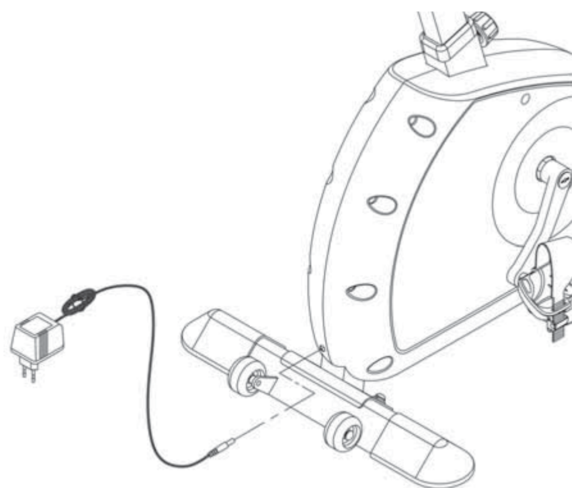
1. Du ser skillnaden på pedalerna med markeringarna L (vänster) och R (höger) på axlarna. Montera den vänstra pedalen på den vänstra pedalveven genom att skruva den moturs och den högra pedalen på den högra pedalveven genom att skruva den medurs.
2. Fästa pedalrämmarna först i fästet på ergometern. Skjut in rämmen genom sliden i pedalen och tryck rämöppningen på pedalens utsprång.
3. Fästa rämmarna på pedalens yttersida. Skjut in rämmen genom låsningsspännet; rämmen låses automatiskt.
4. Rämlängden kan justeras med hjälp av låsningsspännet.

SADEL



Fäst sadeln vid sadelröret: skruva fästmuttrarna i motsatta riktningar. Observera att sadelns fästning gör det möjligt att reglera lutningen och justera sadelns avstånd från handstödet. Då avståndet och lutningen har justerats på önskat sätt, skall fästmuttrarna dras åt ordentligt genom att skruva motsols.

F35: ELKABEL



Sätt transformatorns nätkabel i vägguttaget och kontakten i uttaget på ergometerns bakre stödben. Kontrollera att kabeln inte hamnar under redskapet!

OBS! I modellen F35 finns det ett ytterligare batterifack på mätarens bakdel. Det vill säga att ergometern kan användas med nätström eller med 4 styck C-batterier. Används endast batterier beakta att servobromsen utnyttjar batterierna ganska snabbt. Vi rekommenderar att du använder nätström som den primära strömkällan. Beakta också att mätarens klocka använder ström från batterier när ergometern inte är kopplad in i någon annan strömkälla. Annars skulle klockan bli nollställd.

ANVÄNDNING

KORREKT TRÄNINGSPOSITION

Justera sadelns höjd så att mittersta delen av foten når pedalen, när benet är så gott som rakt och pedalen i sitt understa läge. Justera sadelhöjden enligt följande: Vrid reglaget först ett varv moturs. Dra sedan ut reglaget så att sadelstolpen fritt kan röras upp- och nedåt. Släpp taget om reglaget när höjden är lämplig. Sadeln låses på sin plats. Dra åt reglaget medurs. Markeringarna på sadelstolpen gör att du lätt hittar en sadelhöjd som passar dig. Kontrollera alltid före träning att reglaget är ordentligt åtdraget.

Justera sadeln i längdriktning genom att lossa på fästskruven under sitsen. På samma gång kan du ändra lutningen på sadeln. Pröva dig fram till rätt sittställning och dra åt fästskruven hårt. Du kan byta ut sadeln genom att lossa på fästskruven under sitsen.

Tack vare handstödets ergonomiska design kan du träna med överkroppen både i upprätt och framåtlutande position. Tänk dock alltid på att du håller ryggen rak.

JUSTERING AV TRAMPMOTSTÅNDET

F30: Du kan öka eller minska motståndet med hjälp av reglaget upptill på handstödet. Om du vrider medsols (+) ökar motståndet och om du vrider motsols (-) minskar motståndet. Med hjälp av skalan (1-8) är det lätt att ställa in önskat motstånd.

F35: Du kan öka eller minska träningsintensitet genom att trycka på knapparna +/-. Intensiteten ökas genom att trycka på + –knappen; medan pulsen minskas genom att trycka på **-** –knappen.

TRÄNING

Träning med motionscykel är en utmärkt aerobisk motion. Grundidén är att motionen skall vara förhållandevis lätt, men räcka länge. Aerobisk motion bygger på en förbättring av den maximala syreupptagningsförmågan, som i sin tur förbättrar uthålligheten och konditionen. Kroppens förmåga att använda fett som bränsle är direkt beroende av dess förmåga att transportera syre.

Aerobisk motion är framför allt angenäm. Du skall bli svettig, men du får inte bli andfådd. När du trampar skall du kunna prata, och inte bara flåsa. Du borde motionera minst tre gånger i veckan à 30 minuter. Detta ger dig en god baskondition. För att du skall kunna upprätthålla baskonditionen bör du motionera minst ett par gånger i veckan. När du har uppnått din baskondition, kan den lätt förbättras genom att du ökar antalet träningspass. Motion är alltid bra för den som vill gå ner i vikt, eftersom det är det enda sättet att öka kroppens energiförbrukning. Speciellt för personer som bantar lönar det sig därför att kombinera kalorifattig kost med regelbunden motion.

Den som bantar bör motionera dagligen. Först cirka 30 minuter eller ännu kortare perioder per gång och sedan småningom längre perioder upp till en timme per dag. Det lönar sig att börja långsamt med låg tramphastighet och litet motstånd. En alltför hög belastning kan hos överviktiga personer belasta hjärtat och blodcirkulationen för mycket. I takt med att konditionen förbättras, kan du småningom öka motståndet och tramphastigheten. Effekten kan du kontrollera med hjälp av pulsen. Tack vare F30 / F35:s pulsmätare kan du lätt följa med pulsfrekvensen under träningen och säkerställa att träningen är tillräckligt effektiv och att belastningen inte är alltför stor.

PULS

Oberoende av vilken din målsättning är når du bästa resultat genom att träna på rätt ansträngningsnivå och det bästa måttet på det är din puls.

PULSMÄTNING MED SENSORER I STYRSTÅNGEN

Blodcirkulationen är grunden för pulsmätning via handtagens givare, och pulsen mäts när användaren rör vid handtagens bägge sensorer samtidigt. Ett pålitligt mätresultat förutsätter att huden hela tiden berör sensorerna och att huden är aningen fuktig.

TRÅDLÖS PULSMÄTNING

F30 / F35 har en inbyggd pulsmottagare kompatibel med Polar telemetrisk pulsöverföring. Sändaren kan köpas som tillbehör. Trådlös pulsmätning, där elektroderna i en sändare på bröstkorgen överför hjärtats slag med hjälp av ett elektromagnetiskt fält till mätaren, har visat sig vara det tillförlitligaste sättet att mäta pulsen.

VIKTIGT! I det fall du använder pacemaker – hör med din läkare om du kan använda trådlös pulsmätning.

För trådlös mätning av pulsen under träningen, skall du noggrant fukta de räfflade elektroderna i elektrodbältet med vatten eller saliv. Om du använder pulssändaren ovanpå skjortan, skall skjortan fuktas under elektroderna. Spänn det elastiska bältet med sändaren kring bröstet under bröstmusklerna, så att elektroderna hela tiden har hudkontakt under träningen. Bältet får dock inte vara så spänt att andningen försvåras. Pulsvärdet från pulssändaren överförs automatiskt till mottagaren upp till ett avstånd på 1 m.

Om elektrodytorna inte är fuktiga, visar mätaren inget pulsvärde. Elektroderna skall då fuktas på nytt. Tänk också på att elektroderna skall värmas upp på huden till kroppstemperatur för att ge tillförlitliga resultat. Om det finns flera apparater för trådlös pulsmätning bredvid varandra, skall avståndet mellan dem vara minst 1,5 m. Om det bara finns en mottagare, men flera sändare, får

endast en person med sändare befinna sig inom räckvidd för mottagaren under mätningen. När du tar av dig elektrodbältet, kopplas sändaren bort. Fukt kan dock hålla sändaren aktiverad, vilket förkortar batteriets livslängd. Därför är det viktigt att sändaren omsorgsfullt torkas av efter varje användning.

Observera när du väljer kläder att vissa fibrer i tyget (t.ex. polyester, polyamid) genererar statisk elektricitet och kan därför hindra en tillförlitlig pulsmätning. Observera att mobiltelefoner, tv-apparater och andra elektriska anordningar genererar ett elektromagnetiskt fält omkring sig och kan därför ge upphov till problem i pulsmätningen.

Ta först reda på din maximipuls, dvs. på vilken nivå pulsen inte längre stiger trots att ansträngningen höjs. Om du inte känner till din maximipuls, kan du använda följande formler som riktgivare:

208 – 0,7 X ÅLDERN

Maximipulsen varierar från person till person. Maximipulsen går i medeltal ner med en enhet per år. Om du hör till någon riskgrupp, be en läkare mäta din maximipuls åt dig.

Vi har definierat tre olika pulsområden för att hjälpa dig när du sätter upp mål för träningen:

NYBÖRJARE • 50-60 % av maximipulsen
Denna nivå lämpar sig också för viktväktare, rehabiliteringspatienter och personer som inte har tränat på länge. Tre träningspass i veckan på minst en halvtimme var rekommenderas. Regelbunden träning förbättrar andnings- och cirkulationskapaciteten hos nybörjare betydligt och du kommer snabbt att märka förbättringen.

MOTIONÄR • 60-70 % av maximipulsen
Denna nivå är perfekt för att förbättra och upprätthålla konditionen. Även en måttlig ansträngning utvecklar hjärtat och lungorna effektivt, om du tränar i minst 30 minuter åtminstone tre gånger i veckan. För att ytterligare förbättra din konditon, höj antingen träningsfrekvensen eller ansträngningen, men inte båda på samma gång!

AKTIV IDROTTARE • 70-80 % av maximipulsen
Träning på denna nivå lämpar sig bara för personer med mycket bra kondition och bör föregås av träning för lång uthållighet.

MÄTAREN

FUNKTIONSKNAPPARNA

1. SET
Välja målsättningsvärdena.

2. RESET
Nollställa träningsvärdena, sluta träning och återställ allmänna displayen

3. + / -
Sätta målsättningsvärdena, F35: intensitetsjustering: öka motståndet / pulsen med plusknappen, minska motståndet/pulsen med minusknappen

4. RECOVERY
Mätningen av återhämtningspulsen.

5. START/STOP
Börja / avbryta träningen.

DISPLAYEN

1. PRESTATIONSHASTIGHET (/MIN)
Tramphastighet (RPM). Under avläsningen syns en pelare som visar hastigheten.

2. TRÄNINGSTID
00:00 – 99:59; mätning i en sekunds intervaller, h1:40-h9:59 mätning i en minuts intervaller

3. TRÄNINGSPULS
Hjärtsymbolen blinkar i takten med pulsmätningen. Displayens pilsymboler visar om pulsen överskrider eller underskrider det inställda gränsvärdet.

4. TRÄNINGSSTRÄCK (KM/MILES)
0.00-99.99 km/miles

5. TRÄNINGSHASTIGHET (KMH/MPH)
00.0-99.9 kmh/mph

6. ENERGIFÖRBRUKNING (KCAL)
Den estimerade totalenergiförbrukning under träningen, 0-9999 kcal

7. KLOCKA (CLOCK)
Realtidsklocka.

8. TERMOMETER (TEMP C / TEMP F)
Mäter rumstemperaturen antingen i Celsius eller Fahrenheit

9. FUKTIGHETSMÄTARE (HUMIDITY %)
Mäter fuktigheten i rummet, 0 – 100%.

10. DISPLAYEN AV DET VALDA

FUNKTIONERINGSSÄTTET
Displayen visar det valda funktioneringssättet (Program= ett fabrikinstallerat program, Manual= ett manuellt inställt program, Recovery= mätningen av återhämtningspulsen, Target HR= pulsträning, Min Max = det utsatta under- och övergränsvärdet för pulsen)

11. DISPLAYEN AV HUVUDVÄRDEN
Det valda träningsvärdet syns i stora siffror i mitten av displayen medan de övriga träningsvärdena i övre raden.

12. F35: DISPLAYEN AV TRÄNINGSPROGRAMMETS PROFIL
Visar profilen av det valda fabrikinstallerade programmet

13. F30: DISPLAYEN AV KUMULATIV PULS
Mäts pulsen under träningssessionen ser man pulsens profil formas under träningens lopp.

14. BATTERIBYTE (BATTERY LOW)
En varning påminner om batteribytet.

ANVÄNDNING AV MÄTAREN

Mätaren sätts igång genom att trycka någon av mätarknapparna. Används ergometern inte i fem minuter släcks mätaren automatiskt av.

Välj mätningsenheten med kopplingen på mätarens bakdel. Du kan välja antingen metriska (km, km/h, Celsius) eller engelska (mile, mph, Fahrenheit) enheter.

Ställ mätarens klocka (clock) på följande sätt: Vid mätarens allmän display håll bägge pilknappar nedtryckna tre sekunder. Då kommer klockan fram i huvuddisplayen. Ställ tiden genom att trycka på pilknapparna; från timmar till minuter och tillbaka till allmänna displayenF kommer du genom att trycka på knappen SET.

F30 OCH 35: MANUELL TRÄNING (MANUAL)

I manuella träningen kan du justera motståndet under träningens lopp genom att trycka på pilknapparna.

1. Du kan börja träningen genast genom att trycka på knappen START/STOP. Justera motståndet under träningens lopp med pilknapparna.
2. Du kan börja träningen genom att sätta gränsvärden för träningssessionen. Tryck på pilknappen tills ordet MANUAL står under huvuddisplayen.
3. Trycka på knappen SET för att sätta målsättningsvärden.
4. TIME = sätt en önskad träningstid med hjälp av plus- och minusknappar. Genom att trycka på knappen SET kommer du till nästa sättning.
5. DISTANCE = sätt en önskad träningssträck med hjälp av plus- och minusknappar. Genom att trycka på knappen SET kommer du till nästa sättning.
6. KCAL = sätt en önskad energiförbrukningsnivå med hjälp av plus- och minus- knappar. Genom att trycka på knappen SET kommer du till nästa sättning.
7. PULSE = sätt ett övre gränsvärde för träningspulsen med hjälp av plus- och minusknappar: på displayen visas ett hjärta och en pil uppåt. Tryck på knappen SET för att sätta ett nedre gränsvärde för träningspulsen: Displayen visar ett hjärta och en pil nedåt. Sätt ett nedervärde för träningspulsen genom att trycka på plus- och minusknappar. Om du överskrider eller underskrider de utsatta gränsvärdena visar displayen detta genom att blinka den ifrågavarande pilen. Efter detta återvänder du med knappen SET till att inställa träningstiden (TIME).
8. Du kan börja träningen genom att trycka på knappen START/STOP. Börja trampa och vid behov justera moståndet under träningens lopp.
9. Du kan avbryta träningen genom att trycka på knappen START/STOP (I displayen står ordet ”OVER”). Programinformationen lagras för fem minuter i mätarens minne; återvänder du inom denna tid gäller det bara att trycka på knappen START/STOP för att fortsätta med träningen.
10. Du kan sluta träningen genom att trycka på -knappen RESET när mätaren är i paustillståndet.
11. Har du utsatt ett målsättningsvärde ger mätaren en ljudsignal när den är i paustillståndet efter att målsättningsvärdet har uppnåtts. Nollställa siffrorna genom att först trycka på knappen START/STOP och därefter knappen RESET.

F35: TARGET HR –TRÄNING (KONSTANT PULS)

I Target HR-träningen sätter du en önskad konstant puls. Under träningen sköter ergometern automatiskt om att pulsen förblir på samma nivå oavsett tramphastigheten.

1. Tryck på pilknappen tills ”Target HR” visas på huvuddisplayen.
2. Sätt den önskade konstanta pulsnivån för träningen genom att trycka på knappen SET-. På displayen visas ”PULSE” samt ett hjärta och

pilen uppåt och nedåt. Målsättningspulsnivån sätts med plus- och minusknappar. Med knappen SET kommer du till nästa sättning.
3. TIME = sätt en önskad träningstid med hjälp av plus- och minusknappar. Genom att trycka på knappen SET kommer du till nästa sättning.
4. DISTANCE = sätt en önskad träningssträcka med plus- och minusknappar. Genom att trycka på knappen SET kommer du till nästa sättning.
5. KCAL = sätt en önskad energiförbrukningsnivå med hjälp av plus- och minus- knappar. Genom att trycka på knappen SET återvänder du till sättningen av träningstiden (TIME).
6. Börja träningen med att trycka på knappen START/STOP. Börja trampa och vid behov justera moståndet under träningens lopp.
7. Du kan avbryta träningen genom att trycka på knappen START/STOP (På displayen står ”OVER”). Programinformationen lagras för fem minuter i mätarens minne; återvänder du inom denna tid gäller det bara att trycka på knappen START/STOP igen för att fortsätta med träningen.
8. Du kan sluta träningen genom att trycka på knappen RESET när mätaren är i paustillståndet.
9. Har du utsatt ett målsättningsvärde ger mätaren en ljudsignal när den är i paustillståndet efter att målsättningsvärdet har uppnåtts. Nollställa siffrorna genom att först trycka på knappen START/STOP och därefter knappen RESET.

F35: TRÄNINGSPROFILER

1. Efter att mätaren startats tryck pilknappen (pil uppåt eller nedåt) tills på displayen står en profilkod (P1-P8) och profilform. Alla profiler är så kallade standardmotståndsprofiler; dvs ju mer du trampar desto snabbare framskrider du på din träningssträcka. Alla profiler har vid fabrikationen programmerats en längd av 20 minuter.
2. Välj en önskad profil med pilknappar. Genom att trycka på knappen SET kan du sätta träningstiden: med pilknappar kan du sätta tiden i fem minuters mellanrum mellan 10 och 90 minuter.
3. Börja träningen genom att trycka på knappen START/STOP. Börja trampa. Under träningens lopp kan du med pilknapparna ändra motståndsnivån av den profil, som du håller på att prestera; motsåndet ökar genom att trycka på pilen uppåt, och motståndet minskar genom att trycka på pilen nedåt.
4. Du kan avbryta träningen genom att trycka på knappen START/STOP (på displayen står ordet ”OVER”). Programinformationen lagras för fem minuter i mätarens minne; återvänder du inom denna tid gäller det bara att trycka på knappen START/STOP för att fortsätta med träningen.
5. Du kan sluta träningen genom att trycka på knappen RESET när mätaren är i paustillståndet. Slutför du profilen ger mätaren en ljudsignal och värdet på displayen börjar blinka efter att målsättningsvärdet uppnåtts. Nollställa displayen genom att först trycka på knappen START/STOP och därefter knappen RESET.

F30 OCH F35: RECOVERY – MÄTNINGEN AV ÅTERHÄMTNINGSPULSEN

Mäta återhämtningspulsen efter träningen.

1. Mätningen kan du börja med att trycka på knappen RECOVERY. På displayen står “Recovery”.
2. Mätningen börjar automatiskt och varar två minuter.

OBS! Förekommer störningar under mätningen syns det ingen avläsning på displayen; i stället står det “Err”.

3. Till slutet av mätningen visar displayen pulsens återhämtningsrelation som procenttal. Ju mindre avläsning, desto bättre kondition har du. Beakta att dina resultater befinner sig i en relation till inledningsmomentens pulsnivå och att dina resultater är personliga prestationer som inte kan direkt jämföras med andras resultater.För att förbättra tillförlitligheten i mätningen av återhämtningspulsen bör du sträva efter att alltid göra mätningen på samma sätt och så noggrant som möjligt; börja mätningen så exakt som möjligt vid samma pulsnivå.
4. Återvändningen från aterhämtningsmätningen sker genom att trycka på knappen RESET; för övrigt återgår mätaren till den allmänna displayen en minut efter återhämtningsmätningen slutförts.

UNDERHÅLL

F30 / F35 behöver så gott som ingen service. Kontrollera dock ibland, att alla skruvar och muttrar är åtdragna. Rengör redskapet från damm och smuts med en fuktig duk. Använd inga lösningsmedel.

OBS! Avlägsna inte redskapets skyddskåpor.

OBS! Magnetbromsens magnetbåge alstrar ett magnetfält, som kan skada mekanismen i armbandsur eller magnetbandet i kredit- eller

kontokort m.m. om de kommer i omedelbar kontakt med magneterna. Försök aldrig ta loss eller avlägsna magnetbromsens magnetbåge.

BYTE AV BATTERI

Displayen larmar om batteribytet. Öppna batterifackets lock på baksidan av mätaren och tag ut de gamla batterierna. Lägg in nya batterier och skjut locket på sin plats.

STÖRNINGAR

OBS! Trots kontinuerlig kvalitetskontroll kan fel eller funktionsstörningar som beror på någon enskild komponent förekomma. Därför är det onödigt att hela redskapet skickas på reparation, eftersom det för det mesta räcker med att aktuell komponent byts.

Kontakta genast din försäljare om du upptäcker fel eller brister när du använder ditt redskap eller om du behöver reservdelar. Uppge alltid redskapets modell och serienummer. Beskriv problemet, hur redskapet använts, och uppge inköpsdagen. Behöver du reservdelar, uppge också numret på reservdelar; du hittar en lista på reservdelar i slutet på den här handboken. Till apparaten får endast delar från reservdelslistan användas.

TRANSPORT OCH FÖRVARING

Vänligen följ nedanstående instruktioner när du vill flytta på redskapet, eftersom du med fellyft kan sträcka ryggen eller löpa risk för andra skador:

1. Koppla alltid av strömmen och dra ur elkabeln innan du börjar flytta på redskapet F35.
Ställ dig bakom cykeln.
2. Ta tag i sadeln med den ena handen och i handstödet med den andra, och placera en fot på det bakre stödet.
3. Lyft upp frampartiet av redskapet så att den bakre delen vilar på transportrullarna. Flytta cykeln till önskad plats genom att rulla den fram.
4. Sänk ned frampartiet medan du håller ett stadigt grepp om handstödet. Stå själv hela tiden bakom redskapet.

Om redskapet inte används på en tid, kan det ge ett temporärt fel på transmissionsremmen. Detta kan leda till att motståndet känns ojämnt när du trampar. Efter några minuters användning går detta dock över, när remmen återtar sin ursprungliga form.

För att försäkra sig om att redskapet fungerar felfritt bör man förvara det på ett torrt och dammfritt ställe med så jämn temperatur som möjligt.

TEKNISKA DATA

Längd	105 cm
Bredd..........................	62 cm
Höjd............................	126 cm
Vikt.............................	38 kg

Tunturimodeller F30 och F35 uppfyller kraven i EU:s EMC-direktiv gällande elektromagnetisk kompatibilitet (89/336/EEC) och elutrustning som utformats för användning inom vissa gränser för spänningen (73/23/EEC). Därför är denna produkt CE-märkt.

Tunturimodeller F30 och F35 uppfyller EN-standarden för precision och säkerhet (EN-957, del 1 och 5).

På grund av vår policy för kontinuerlig produktutveckling förbehåller Tunturi sig rätten till ändringar.

OBS! Garantin gäller inte skador som uppkommit pga. underlåtande att iaktta de instruktioner för montering, justering och underhåll som beskrivits här. Instruktionerna måste följas noggrannt vid montering, användning och underhåll av redskapet. Redskapet som modifieras eller förändras på ett sätt som inte är godkänt av Tunturi Oy Ltd får inte användas.

VI ÖNSKAR DIG MYCKET NÖJE I TRÄNINGEN MED DIN NYA TRÄNINGSPARTNER FRÅN TUNTURI.

HUOMAUTUKSET JA VAROITUKSET

Tämä opas on olennainen osa kuntolaitettasi. Perehdy ohjeisiin huolellisesti ennen kuin asennat, käytät tai huollat kuntolaitettasi. Sinun tulee ehdottomasti säilyttää tämä opas, sillä jatkossa se opastaa Sinua niin kuntolaitteesi tehokkaaseen käyttöön kuin huoltoonkin. Muista aina noudattaa tämän oppaan ohjeita.

HARJOITTELU

• Ennen harjoittelun aloittamista käy varmistuttamassa terveydentilasi lääkärillä.
• Jos harjoittelun aikana tunnet pahoinvointia, huimausta tai muita epänormaaleja oireita, keskeytä harjoittelu välittömästi ja ota yhteys lääkäriin.
• Estääksesi lihasten venähtämisen tai kipeytymisen aloita ja päätä jokainen harjoituskerta verryttelyllä (hidasta poljentaa alhaisella vastuksella). Muista myös venytellä harjoittelun päätteeksi.

HARJOITTELUYMPÄRISTÖ

• Sijoita laite mahdollisimman tasaiselle alustalle. Suojaa lattia laitteen alla mahdollisten lattiaan kohdistuvien vahinkojen välttämiseksi.
• Huolehdi, että harjoitteluympäristö on riittävän hyvin ilmastoitu. Vilustumisen estämiseksi vältä kuitenkin harjoittelua vetoisissa tiloissa.
• Harjoitteluolosuhteissa laite kestää lämpötiloja +10 asteesta +35 asteeseen. Varastoitaessa laite kestää lämpötiloja -15 asteesta +40 asteeseen. Missään tapauksessa ilman kosteus ei saa ylittää 90 %.

LAITTEEN KÄYTTÖ

• Vanhempien tai muiden lapsista vastuussa olevien tulee ottaa huomioon, että lapsen luonnollinen leikkimistarve ja kokeilunhalu saattavat johtaa tilanteisiin tai käyttäytymiseen, johon laitetta ei ole suunniteltu. Mikäli lasten annetaan käyttää laitetta, vanhempien tai muiden vastuullisten tulee ottaa huomioon lasten sekä henkinen että fyysinen kehitys ja ennen kaikkea luonne. Lapsia tulee valvoa ja opastaa kuntopyörän oikeassa käytössä. Laite ei ole missään tapauksessa tarkoitettu leikkikaluksi.
• Varmista ennen harjoittelun aloittamista, että laite on kaikin puolin kunnossa. Älä koskaan käytä viallista laitetta.
• Vain yksi henkilö kerrallaan saa harjoitella laitteella.
• Siirry laitteelle ja laitteelta ottaen tukea käsikahvoista.
• Käytä harjoittelun aikana asianmukaisia vaatteita ja kenkiä.
• Älä käytä laitetta mikäli suojakotelot eivät ole paikallaan.
• Älä yritä tehdä laitteelle muita kuin tässä ohjekirjassa kuvattuja säätöjä tai huoltotoimenpiteitä. Annettuja huolto-ohjeita on noudatettava.
• Paina mittaripainikkeita sormenpäällä; kynnet voivat vaurioittaa painikkeita.
• Vältä mittarin joutumista kosketuksiin veden kanssa. Kuivaa mittarin pinta aina, mikäli sen päälle on tippunut hikivettä. Käytä kuivaamiseen pehmeää, imukykyistä liinaa. Älä käytä liuottimia mittarin puhdistukseen.
• Suojaa mittari liialta auringonvalolta, joka saattaa haalistaa kotelon ja pintakalvon värejä.
• Laitteen ehdoton enimmäiskäyttäjäpaino on 135 kg.
• Laite on tarkoitettu kotikäyttöön. Kotikäytössä Tunturi Oy:n myöntämä takuuaika laitteelle on 24 kuukautta. Tarkempia tietoja kuntolaitteesi takuusta löydät laitteen mukana toimitetusta takuukirjasesta. Huomaa, että takuu ei korvaa mitään vahinkoja, jotka ovat aiheutuneet tässä ohjekirjassa mainittujen asennus-, säätö- ja huolto-ohjeiden laiminlyönneistä.

TERVETULOA TUNTURI-KUNTOILIJOIDEN JOUKKOON!

Valintasi osoittaa, että tahdot todella huolehtia kunnostasi; valintasi osoittaa myös sen, että arvostat korkeaa laatua ja tyylikkyyttä. Tunturikuntolaitteen myötä olet valinnut korkealuokkaisen, turvallisen ja harjoitteluun motivoivan kuntolaitteen harjoituskumppaniksesi. Olkoon tavoitteesi kuntoilun saralla mikä tahansa, olemme varmoja, että tällä kuntolaitteella tulet tavoitteesi saavuttamaan. Lisätietoja Tunturin kuntolaitteista sekä harjoittelusta löydät internetistä Tunturin kotisivuilta WWW.TUNTURI.COM.

ASENNUS

Tarkista, että pakkaus sisältää seuraavat osat:

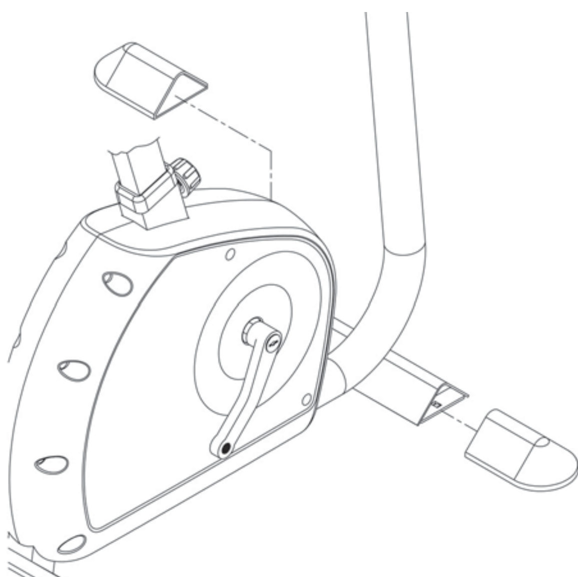
1. Runko
2. Takatukijalka
3. Tukijalkojen muovisuojat (4 kpl)
4. Käsitukiputki
5. Käsituki

6. Mittari
7. Polkimet (2 kpl)

8. Istuin
9. Muuntaja (F35)
10. Asennustarvikepussi (sisältö merkitty *:llä varaosaluetteloon)

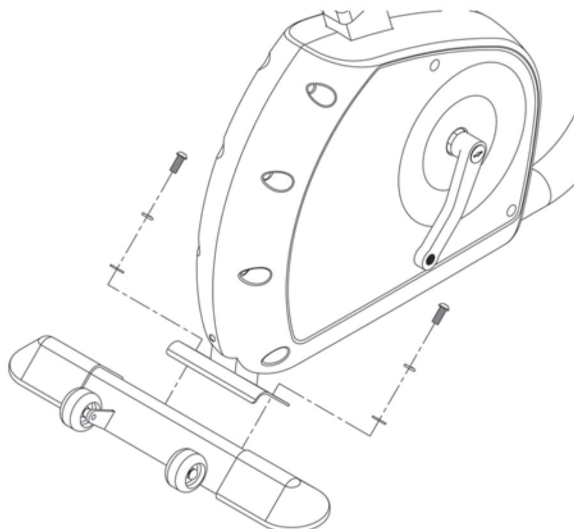
Ota tarvittaessa yhteys laitteen myyjään ja ilmoita laitteen malli, sarjanumero sekä puuttuvan osan varaosanumero. Varaosaluettelon löydät käyttöohjeen lopusta. Pakkauksessa on kuljetuksen ja varastoinnin aikana kosteutta imevä silikaattipussi, jolle ei ole enää käyttöä avattuasi pakkauksen. Ohjeessa esiintyvät nimitykset oikea, vasen, etu ja taka on määritelty harjoitusasennosta katsottuna. Kokoa laite toimintakuntoon seuraavasti:

ETUJALAN MUOVISUOJAT



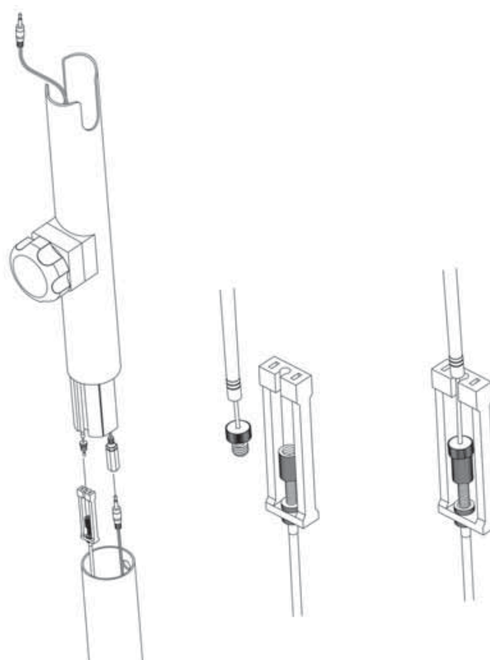
1. Työnnä harmaat muovisuojat paikoilleen etujalan päihin siten, että tukijalassa olevat pidikkeet osuvat suojissa oleviin soikeisiin reikiin.

TAKATUKIJALKA

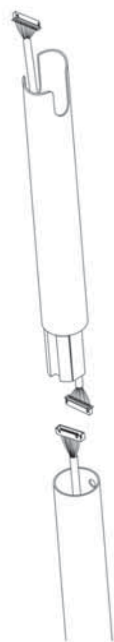


1. Aseta tukijalka rungon takaosan alle.
2. Kiinnitä takatukijalka kuusiokoloruuveilla ja aluslaatoilla.

KÄSITUKIPUTKI JA KÄSITUKI



1. F30: Säädä vastusnuppi asentoon **8.** Ohjaa käsitukiputkesta tuleva jarruvaijeri runkoputkesta tulevan jarruvaijerin liittimen yläosassa olevaan hahloon.
2. F30: Ruuvaa vaijerit kiinni toisiinsa.

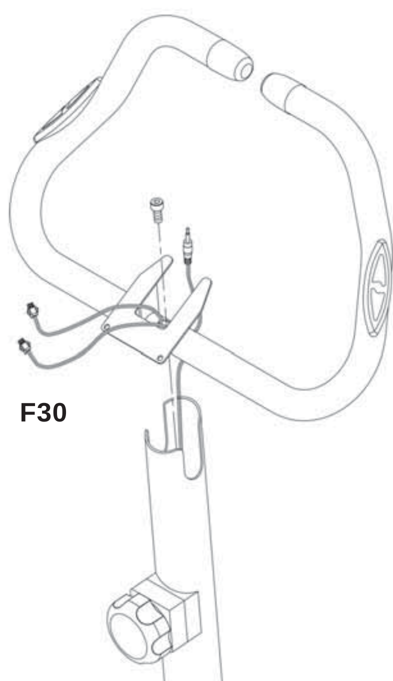


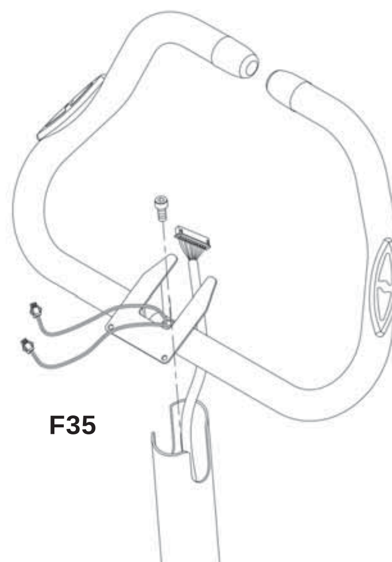
3. Liitä runkoputkesta ja käsitukiputkesta tuleva johto.Työnnä käsitukiputki paikalleen runkoputken sisään.

TÄRKEÄÄ: kiinnitysruuvit ovat valmiina paikoillaan, älä irrota niitä!

4. Kiristä käsitukiputken molemmat kiinnitysruuvit siten, että työnnät laitteen mukana tulleen kuusiokoloavaimen pään käsitukiputkessa olevan reiän läpi kiinnitysruuvin kantaan ja kiristät kiinnitysruuvin.

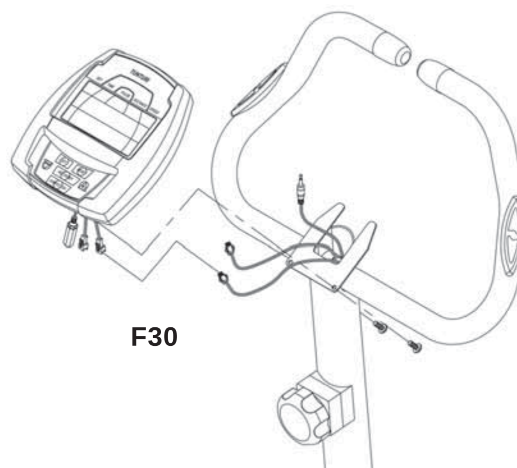
TÄRKEÄÄ: kiristä kiinnitysruuvit kiertämällä vastapäivään! Vältä kiinnitysruuvien ylikiristämistä!

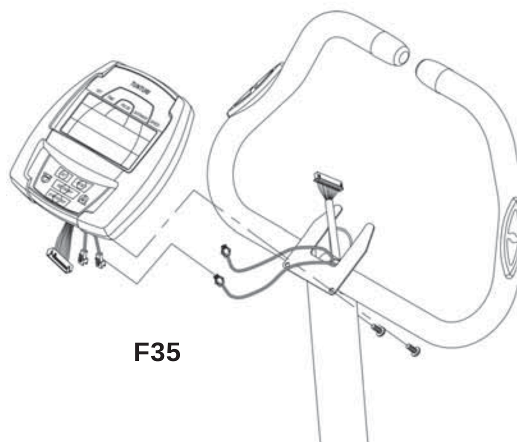




5. Vedä käsituesta tulevaa johtoa hieman ylöspäin ja irrota käsitukiputken päässä oleva kiinnitysruuvi. Paina käsituki paikalleen käsitukiputken yläpäähän ja kiinnitä se kiristämällä kiinnitysruuvi tiukkaan. Varo vahingoittamasta johtoa!

MITTARI

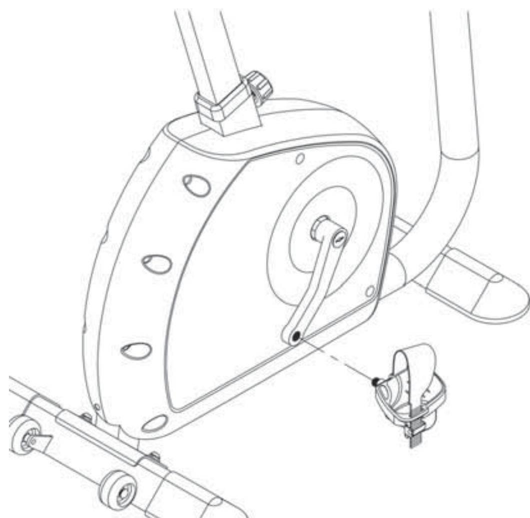




1. Liitä käsituesta ja käsitukiputkesta tulevat johdot vastaaviin mittarin liittimiin. Työnnä liitetyt johdot käsitukiputken sisälle siten, etteivät ne vahingoitu mittarin kiinnityksessä.

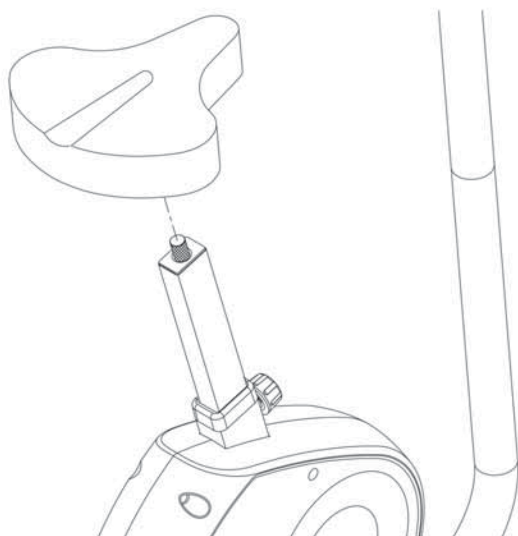
Varo vahingoittamasta johtoja!
2. Aseta mittari paikoilleen käsitukiputken päähän ja kiinnitä mittari kahdella kiinnitysruuvilla.

POLKIMET



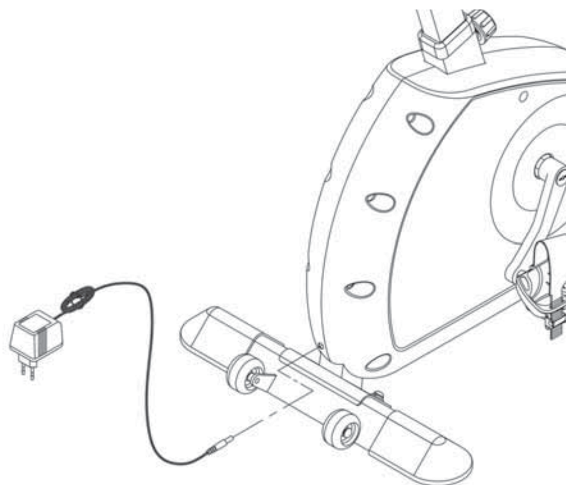
1. Polkimet ja hihnat erottuvat toisistaan merkinnöin **R** (oikea) ja **L** (vasen). Kiinnitä oikea poljin oikeaan kampeen myötäpäivään kiertäen ja vasen poljin vasempaan kampeen vastapäivään kiertäen.
2. Kiinnitä polkimien hihnat aloittaen laitteen puoleisesta kiinnikkeestä. Työnnä hihna polkimessa olevan hahlon läpi ja paina hihnan aukko polkimessa olevaan ulokkeeseen.
3. Kiinnitä hihnat polkimen ulkosivulle. Työnnä hihna lukitussoljen läpi, jolloin se lukittuu automaattisesti.
4. Hihnan pituus on säädettävissä. Säädä pituutta lukitussoljen avulla.

ISTUIN



Kiinnitä istuin istuinputkeen: kiristä kiinnitysmuttereita vastakkaisiin suuntiin. Huomaa, että istuimen kiinnitys mahdollistaa kaltevuudensäädön sekä istuimen etäisyydensäädön käsituesta. Kun etäisyys- ja kaltevuudensäätö ovat haluamallasi tavalla, kiristä kiinnitysmutterit tiukkaan.

F35: VIRTAJOHTO



Kytke muuntajan verkkojohto pistorasiaan ja muuntajan pistotulppa laitteen rungossa, takatukijalan yläpuolella olevaan pistokkeeseen. Tarkista, ettei virtajohto ole laitteen alla!

TÄRKEÄÄ! Myös F35:n mittarin taustapuolella on paristokotelo. Laitteen virtalähteenä voi siis toimia joko verkkovirta tai paristot (4 kpl C-paristoja). Mikäli virtalähteenä käytetään vain paristoja, on huomattava, että servojarru kuluttaa niitä melko nopeasti. Suosittelemme verkkovirran käyttöä laitteen virtalähteenä. Huomaa kuitenkin, että mittarin kello ottaa virran paristoista silloin, kun laite ei ole yhteydessä virtalähteeseen, muutoin kello nollautuu.

KÄYTTÖ

OIKEA HARJOITTELUASENTO

Säädä istuimen korkeutta seuraavalla tavalla: käännä säätönuppia kierros vastapäivään ja vedä nuppia ulospäin niin, että istuinputki pääsee vapaasti liikkumaan ylös- ja alaspäin. Istuinkorkeus tulisi säätää siten, että jalkaterän keskikohta ulottuu polkimelle jalan ollessa miltei suorana ja polkimen ollessa ala-asennossa. Irrota ote nupista kun istuinkorkeus on sopiva. Istuin loksahtaa paikalleen. Kiristä lopuksi säätönuppi myötäpäivään. Istuinputkessa oleva mitta auttaa löytämään helposti oman, sopivaksi havaitun istuinkorkeuden.

TÄRKEÄÄ: varmista aina ennen harjoittelun aloittamista, että säätönuppi on kunnolla kiristetty.

Istuimen kiinnitys mahdollistaa kaltevuudensäädön sekä istuimen etäisyydensäädön käsituesta. Kun etäisyys- ja kaltevuudensäätö ovat haluamallasi tavalla, kiristä kiinnitysmutterit tiukkaan.

Voit vaihtaa istuimen avaamalla istuimen alla sijaitsevan kiinnitysruuvin.

Käsituen monipuolisen muotoilun ansiosta voit harjoitella niin pystysuorassa asennossa kuin ylävartalolla eteenpäin nojatenkin. Muista kuitenkin aina pitää selkä suorassa.

POLJENTAVASTUKSEN SÄÄTÖ

F30: Voit lisätä tai vähentää vastusta kääntämällä käsitukiputken yläpäässä olevaa säätönuppia. Säätönupin kääntäminen myötäpäivään (+ suuntaan) lisää vastusta ja kääntäminen vastapäivään (- suuntaan) puolestaan vähentää sitä. Säätönupin asteikon (1-8) avulla on helppo löytää tai toistaa aikaisemmin poljettu, sopivaksi havaittu vastusmäärä.

F35: Harjoituksen aikana voit lisätä tai vähentää harjoitusintensiteettiä +/- -painikkeiden avulla: lisää vastusta / sykettä +-painikkeella, vähennä vastusta / sykettä --painikkeella.

HARJOITTELU

Harjoittelu kuntopyörällä on erinomaista aerobista liikuntaa, jonka perusideana on, että liikunta on sopivan kevyttä mutta pitkäkestoista. Aerobinen liikunta perustuu elimistön maksimaalisen hapenottokyvyn parantamiseen: se puolestaan lisää kestävyyttä ja kuntoa. Elimistön kyky käyttää rasvaa polttoaineena on suoraan riippuvainen sen kyvystä kuljettaa happea.

Aerobinen liikunta on ennen muuta miellyttävää. Hien pitää nousta pintaan, mutta liikunnan aikana ei saa hengästyä. Esimerkiksi poljettaessa on kyettävä puhumaan eikä pelkästään huohottamaan. Liikkua pitäisi vähintään kolme kertaa 30 minuuttia viikossa. Näin saavutetaan peruskunto. Sen säilyminen edellyttää paria liikuntakertaa viikossa. Kun peruskunto on saavutettu sen nostaminen on helppoa vain harjoituskertoja lisäämällä.

Liikunta palkitsee laihduttajan aina, sillä se on ainoa keino lisätä elimistön energiankulutusta. Siksi etenkin laihduttajan kannattaa liittää vähäkaloriseen ruokavalioon aina myös säännöllinen liikunta. Laihduttajan olisi syytä liikkua päivittäin; aluksi joko 30 minuuttia kerrallaan tai pienempinä jaksoina ja vähitellen lisäten päivittäistä määrää tuntiin. Liikkeelle kannattaa lähteä rauhallisesti alhaisella poljentanopeudella ja pienellä vastuksella. Kova rasitus ylipainoisella voi kuormittaa liikaa sydäntä ja verenkiertoelimistöä. Kunnon kohotessa vastusta ja poljentanopeutta voidaan vähitellen lisätä. Liikunnan tehoa voidaan arvioida sydämen sykkeenavulla. Mittarin syketoiminnon avulla voit helposti seurata sykettäsi harjoittelun aikana ja varmistaa, että harjoittelu on riittävän tehokasta, muttei liian kuormittavaa.

SYKE

Olipa tavoitteesi harjoittelussa mikä hyvänsä, parhaaseen tulokseen pääset harjoittelemalla oikealla rasitustasolla.

PULSSINMITTAUS KÄSIANTUREIDEN AVULLA

Ääreisverenkierron tarkkailuun perustuva pulssinmittaus hyödyntää käsituissa olevia antureita, jotka mittaavat verenkierron sykepulsseja aina kun laitteen käyttäjä koskettaa molempia käsituessa olevia sensoreita yhtäaikaisesti. Luotettava pulssinmittaus edellyttää että iho on jatkuvassa kosketuksessa antureihin ja että sensoreita koskettava iho on hieman kostea. Liian kuiva ja liian kostea iho heikentävät käsipulssimittauksen toimivuutta.

TELEMETRINEN SYKEMITTAUS

Mittarissa on Polar-yhteensopiva sykevastaanotin, joten voit käyttää sykemittaukseen myös Polarin koodaamattomia sykevöitä. Luotettavimmaksi sykkeenmittaus periaatteeksi on todettu langaton sykemittaus, jossa rintakehälle kiinnitettävän lähettimen elektrodit siirtävät sykeimpulssit sydämestä sähkömagneettisen kentän avulla mittarille.

TÄRKEÄÄ! Mikäli käytät sydämentahdistinta, varmista lääkäriltäsi, että voit käyttää langatonta sykemittausta.

Mikäli haluat mitata sykettä langattomasti harjoittelun aikana, kostuta huolellisesti lähetinvyössä olevat, ihoa vasten tulevat uralliset elektrodit vedellä tai syljellä. Mikäli

käytät lähetintä paidan päällä, kostuta paita elektrodipintoja vastaavilta kohdilta. Kiinnitä lähetin joustavan vyön avulla sopivan tiukasti rintalihasten alapuolelle siten, että elektrodit pysyvät ihokontaktissa koko harjoituksen ajan. Lähetin ei kuitenkaan saa olla liian tiukalla, jottei esim. normaali hengitys vaikeudu. Sykelähetin siirtää sydämen sykelukeman automaattisesti sykevastaanottimelle n. 1 m:n etäisyyteen saakka. Mikäli elektrodipinnat eivät ole kosteat, sykelukema ei ilmesty mittarin näyttöön.
Siksi jos elektrodit kuivuvat iholla, kostuta ne uudelleen. Muista myös, että elektrodien tulee antaa lämmetä iholla kehon lämpöisiksi, jotta mittaus toimisi luotettavasti. Jos langattomasti sykettä mittaavia laitteita on useampia vierekkäin, niiden välisen etäisyyden tulee olla vähintään 1,5 m. Vastaavasti jos käytössä on vain yksi vastaanotin, mutta useampi lähetin, saa mittauksen aikana lähetysetäisyydellä olla vain yksi henkilö, jolla on lähetin. Lähettimen toiminta lakkaa, kun otat sen pois yltäsi. Kosteus saattaa kuitenkin aktivoida lähettimen, jolloin patterin käyttöikä lyhenee. Siksi on tärkeätä kuivata lähetin huolellisesti käytön jälkeen.

Huomioi harjoitusvaatetuksessasi että tietyt vaatteisiin käytetyt kuidut (esim. polyesteri, polyamidi) tuottavat staattista sähköä, mikä saattaa estää luotettavan sykemittauksen. Huomioi myös että matkapuhelin, tv ja muut sähkölaitteet muodostavat ympärilleen sähkömagneettisen kentän, joka aiheuttaa ongelmia sykemittauksessa.

Paras rasitustason mittari on oman sydämen syketaajuus. Lähde liikkeelle selvittämällä ensin maksimisykearvosi eli se lyöntimäärä, josta sykkeesi ei enää nouse, vaikka rasitus lisääntyisikin. Jos et tiedä omaa maksimisykearvoasi, voit käyttää seuraavaa kaavaa suuntaa antavana:

208 - 0,7 X IKÄ

Maksimisyke voi vaihdella yksilöllisesti runsaastikin. Maksimisyke putoaa keskimäärin yhden sykkeen vuodessa. Mikäli kuulut johonkin riskiryhmään, sinun kannattaa ehdottomasti varmistaa maksimisykkeesi lääkärin avustuksella. Olemme määritelleet kolme eri sykealuetta, joista löydät tavoitteitasi parhaiten vastaavat harjoittelualueet.

ALOITTELIJAN TASO • 50 - 60 % maksimisykkeestä
Tämä taso on sopiva laihduttajille, toipilaille ja niille, jotka eivät ole harrastaneet liikuntaa aikaisemmin tai pitkään aikaan. Suositeltava harjoitusmäärä on kolme kertaa viikossa vähintään puoli tuntia kerrallaan.

KUNTOILIJAN TASO • 60 - 70 % maksimisykkeestä
Tämä taso sopii erinomaisesti kunnon kohottamiseen ja ylläpitämiseen. Harjoituksen tulisi kestääkerrallaan vähintään puoli tuntia ja harjoituskertoja tulisi olla vähintään kolme viikossa. Mikäli haluat kohottaa kuntoasi edelleen, sinun on lisättävä joko harjoituskertoja tai harjoitustehoa (ei kuitenkaan molempia yhtäaikaa).

AKTIIVIKUNTOILIJAN TASO • 70 - 80 % maksimi-sykkeestä
Harjoittelu tällä tasolla soveltuu vain erittäin hyväkuntoisille ja edellyttää jo pitkään jatkunutta kuntoilua.

MITTARI

PAINIKKEET

1. SET
Tavoitearvojen valinta

2. RESET
Harjoitusarvojen nollaus, harjoituksen päättäminen ja paluu käynnistystilaan

3. + / -
Tavoitearvojen asetus. F35: intensiteetin säätö: lisää vastusta / sykettä +-painikkeella, vähennä vastusta / sykettä --painikkeella

4. RECOVERY
Palautussykkeen mittaus

5. START / STOP
Harjoituksen aloitus ja keskeytys

NÄYTÖT

1. SUORITUSNOPEUS (/MIN)
Poljinkierrosnopeus (RPM), lisäksi lukemanäytön alla on pylväs, joka osoittaa poljinnopeutta

2. HARJOITUSAIKA
00:00- 99:59: mittaus 1 sekunnin välein, h1:40-h9:59 mittaus 1 minuutin välein

3. HARJOITUSPULSSI
Sydän-symboli vilkkuu mitatun pulssin tahdissa. Näytön nuoli-symbolit osoittavat, mikäli pulssi

ylittää asetetun ylärajan tai alittaa asetetun alarajan

4. HARJOITUSMATKA (KM / MILE)
0.00-99.99 km / mailia

5. HARJOITUSNOPEUS (KMH / MPH)
00.0-99.9 km/h / mph

6. ENERGIANKULUTUS (KCAL)
Arvioitu kokonaisenergiankulutus harjoituksen aikana, 0-9999 kcal

7. KELLO (CLOCK)
Reaaliaikakello

8. LÄMPÖMITTARI (TEMP C / TEMP F)
Huonelämpötilan mittari, Celsius tai Fahrenheit-asteikko

9. KOSTEUSMITTARI (HUMIDITY %)
Huonekosteuden mittari, 0-100 %

10. VALITUN TOIMINTOTAVAN OSOITIN
Mittari osoittaa valitun harjoitustavan (Program = valmisohjelma, Manual = manuaaliharjoitus, Recovery = palautussykkeen mittaus, Target HR = sykeharjoitus, Min Max = sykkeen asetettu ala- ja yläraja)

11. PÄÄNUMERONÄYTTÖ
Valittu harjoitusarvo näkyy suurilla numeroilla mittarin keskellä; muita harjoitusarvoja voi samalla seurata ylärivin numeronäytöistä

12. F35: HARJOITUSPROFIILINÄYTTÖ
Valittu harjoitusprofiili näkyy palkkeina mittarin alaosassa

13. F30: KUMULATIIVINEN SYKENÄYTTÖ
Mikäli harjoituksessa käytetään sykemittausta, näyttöön tulee sykkeen harjoituksen aikana muodostama profiili

14. PARISTON VAIHTO (BATTERY LOW)
Varoitusnäyttö ilmoittaa mittarin paristojen vaihtotarpeen

MITTARIN KÄYTTÖ

Mittari käynnistyy painamalla mitä tahansa mittaripainiketta. Mikäli laite on käyttämättä 5 minuuttia, mittari kytkeytyy automaattisesti pois päältä.

Valitse haluamasi mittayksiköt mittarin taustapuolella olevan kytkimen avulla. Voit valita metriset (km, km/h, Celsius) tai englantilaiset (mailit, mph, Fahrenheit) yksiköt.

Aseta mittarin kellonaika (clock) seuraavasti: paina käynnitystilassa molempia nuolipainikkeita samanaikaisesti 3 sekunnin ajan. Päänumeronäyttöön tulee kellonäkymä. Tee ajanasetus nuolipainikkeilla, tunneista minuutteihin ja takaisin sekä käynnistystilaan pääset siirtymään SET-painikkeella.

F30 JA F35: MANUAL-HARJOITUS

Manual-harjoituksessa voit säätää vastustasoa harjoituksen aikana nuolipainikkeiden avulla.

1. Voit aloittaa harjoituksen heti painamalla START / STOP-painiketta. Säädä vastustasoa harjoituksen aikana nuolipainikkeilla.
2. Voit aloittaa harjoituksen asettamalla tavoitearvoja harjoitukselle. Paina nuolipainiketta, kunnes päänumeronäytön alla on teksti Manual.
3. Paina SET-painiketta, jolloin pääset tavoitearvojen asetuksiin.
4. TIME = aseta harjoitukselle haluamasi kesto + / - -painikkeilla. SET-painikkeella siirryt seuraavaan asetukseen.
5. DISTANCE = aseta harjoitukselle haluamasi matka + / - -painikkeilla. SET-painikkeella siirryt seuraavaan asetukseen.
6. KCAL = aseta harjoitukselle haluamasi energiankulutuksen tavoitearvo + / - -painikkeilla SET-painikkeella siirryt seuraavaan asetukseen.
7. PULSE = aseta harjoituksen aikaiselle sykearvolle yläraja + / - -painikkeilla: näytössä on sydän ja nuoli ylös-symbolit. Paina SET-painiketta, jolloin siirryt sykearvon alarajan asetukseen: näytössä on sydän ja nuoli alas-symbolit. Aseta harjoituksen aikaiselle sykearvolle alaraja + / - -painikkeilla. Mikäli sykearvosi ylittää asetetut rajat, mittari osoittaa tämän vilkuttamalla kyseisen rajan nuolta näytössä. Tämän jälkeen palaat SET-painikkeella harjoitusajan (TIME) asetukseen.
8. Voit aloittaa harjoituksen painamalla START / STOP-painikketta. Aloita polkeminen ja säädä tarvittaessa vastustasoa harjoituksen aikana.
9. Voit keskeyttää harjoituksen painamalla START / STOP-painiketta (mittarin näytössä teksti Over). Ohjelman tiedot säilyvät 5 minuuttia mittarin muistissa, joten voit jatkaa keskeyttämääsi harjoitustasi painamalla uudestaan START / STOP-painiketta.
10. Voit lopettaa harjoituksen painamalla RESET-

painiketta mittarin ollessa keskeytystilassa.
11. Mikäli olet asettanut tavoitearvon, mittari antaa äänimerkin ja näyttöarvo alkaa vilkkua tavoitearvon täytyttyä. Nollaa näyttö painamalla ensin START/STOP-painiketta ja sen jälkeen RESET-painiketta.

F35: TARGET HR-HARJOITUS (VAKIOSYKE)

Target HR-harjoituksessa asetat haluamasi vakiosyketason; harjoituksen aikana laite huolehtii automaattisesti siitä, että asettamasi syketaso säilyy poljinnopeudesta riippumatta.

1. Paina nuolipainiketta, kunnes päänumeronäytön alla on teksti Target HR.
2. Aseta haluamasi vakiosyketaso harjoitukselle painamalla SET-painiketta. Näyttöön tulee teksti PULSE sekä sydän ja nuoli ylös / alas-symbolit. Voit asettaa tavoitesyketason + / - -painikkeilla. SET-painikkeella siirryt seuraavaan asetukseen.
3. TIME = aseta harjoitukselle haluamasi kesto + / - -painikkeilla. SET-painikkeella siirryt seuraavaan asetukseen.
4. DISTANCE = aseta harjoitukselle haluamasi matka + / - -painikkeilla. SET-painikkeella siirryt seuraavaan asetukseen.
5. KCAL = aseta harjoitukselle haluamasi energiankulutuksen tavoitearvo + / - -painikkeilla SET-painikkeella palaat harjoituksen keston (TIME) asetukseen.
6. Aloita harjoitus painamalla START / STOP-painikketta. Aloita polkeminen ja säädä tarvittaessa vakiosyketasoa harjoituksen aikana nuolipainikkeilla.
7. Voit keskeyttää harjoituksen painamalla START / STOP-painiketta (mittarin näytössä teksti Over). Ohjelman tiedot säilyvät 5 minuuttia mittarin muistissa, joten voit jatkaa keskeyttämääsi harjoitustasi painamalla uudestaan START / STOP-painiketta.
8. Lopeta harjoitus painamalla RESET-painiketta mittarin ollessa keskeytystilassa.
9. Mikäli olet asettanut tavoitearvon, mittari antaa äänimerkin ja näyttöarvo alkaa vilkkua tavoitearvon täytyttyä. Nollaa näyttö painamalla ensin START/STOP-painiketta ja sen jälkeen RESET-painiketta.

F35: HARJOITUSPROFIILIT

1. Paina mittarin käynnistyttyä nuolipainiketta (nuoli ylös tai nuoli alas) kunnes mittarin näyttöön tulee profiilitunnus (P1-P8) sekä profiiilimuoto. Kaikki profiilit ovat ns. vakioka mpimomenttiprofiileja: mitä nopeammin poljet, sitä nopeammin etenet mittarin mittaamassa matkassa. Kaikkien profiilien valmiiksi asetettu kesto on 20 minuuttia.
2. Valitse haluamasi profiili nuolipainikkeilla. Painamalla SET-painiketta pääset harjoitusprofiilin ajan asetukseen: nuolipainikkeilla voit asettaa ajan 5 minuutin portain välillä 10:00-90:00 minuuttia.
3. Aloita harjoitus painamalla START / STOP-painiketta. Aloita polkeminen. Voit muuttaa harjoituksen aikana sen profiiliosuuden vastustasoa, jota parhaillaan suoritat painamalla nuolipainikkeita: nuoli ylös lisää vastusta, nuoli alas vähentää sitä.
4. Voit keskeyttää harjoituksen painamalla START / STOP-painiketta (mittarin näytössä teksti Over). Ohjelman tiedot säilyvät 5 minuuttia mittarin muistissa, joten voit jatkaa keskeyttämääsi harjoitustasi painamalla uudestaan START / STOP-painiketta.
5. Voit lopettaa harjoituksen painamalla RESET-painiketta mittarin ollessa keskeytystilassa. Mikäli suoritat profiilin loppuun, mittari antaa äänimerkin ja näyttöarvo alkaa vilkkua tavoitearvon täytyttyä. Nollaa näyttö painamalla ensin START/STOP-painiketta ja sen jälkeen RESET-painiketta.

F30 JA F35: RECOVERY – PALAUTUSSYKKEEN MITTAUS

Mittaa palautussykkeesi harjoituksen päätteeksi.

1. Palautussykkeen mittaukseen siirryt painamalla RECOVERY-näppäintä. Näyttöön tulee teksti Recovery.
2. Mittaus alkaa automaattisesti ja kestää kaksi minuuttia.
3. Mittausjakson päätteeksi näyttöön ilmestyy sykkeen palautumissuhde prosenttilukuna. Mitä pienempi lukema on, sitä paremmassa kunnossa olet. Huomaa, että tuloksesi on suhteessa mittauksen alkuhetken syketasoon, ja että tuloksesi on henkilökohtainen, eikä suoraan verrattavissa muiden tuloksiin. Palautussykkeen mittauksen luotettavuuden parantamiseksi pyri aina vakioimaan mittaustapahtuma mahdollisimman tarkasti; aloita mittaus mahdollisimman tarkasti samalta syketasolta. Pysy mahdollisimman liikkumatta paikallasi koko mittauksen ajan.

TÄRKEÄÄ! Mikäli sykemittauksessa ilmenee häiriö, sykearvon korvaa näytössä Err; palautussykkeen mittaus käynnistyy automaattisesti käyttöliittymän saadessa jälleen sykesignaalin.

4. Palautussykemittauksesta siirryt takaisin yleisnäyttöön painamalla RESET-painiketta; mittari siirtyy yleisnäyttöön automaattisesti minuutin kuluttua mittauksen päättymisestä.

HUOLTO

F30:n ja F35:n huoltotarve on vähäinen. Tarkista kuitenkin aika ajoin kaikkien kiinnitysruuvien ja muttereiden kireys. Puhdista laite pölystä ja liasta kostealla liinalla tai pyyhkeellä. Älä käytä liuottimia.

TÄRKEÄÄ: älä poista laitteen suojakoteloita paikaltaan.

TÄRKEÄÄ: jarrun magneettisanka muodostaa magneettikentän, joka saattaa vioittaa esim. rannekellon mekanismia tai luotto- tai pankkikorttien magneetintunnistinnauhaa näiden joutuessa välittömään kosketukseen magneettien kanssa. Älä koskaan yritä irrottaa tai poistaa magneettijarrun magneettisankaa.

PARISTOJEN VAIHTO

Mittarinäyttö osoittaa, milloin paristot tulee vaihtaa. Irrota paristokotelon kansi mittarikotelon takaa ja poista vanhat paristot paikaltaan. Aseta uudet paristot pidikkeeseen ja työnnä paristokotelon kansi takaisin paikalleen.

KÄYTTÖHÄIRIÖT

Jatkuvasta laaduntarkkailusta huolimatta laitteessa saattaa esiintyä yksittäisistä komponenteista johtuvia yksilövikoja tai toimintahäiriöitä. Koko laitteen toimittaminen korjattavaksi on yleensä tarpeetonta, sillä vika on useimmiten korjattavissa ko. osan vaihdolla.

Mikäli laitteen toiminnassa ilmenee häiriöitä käytön aikana, ota välittömästi yhteys laitteen myyjään. Ilmoita laitteesi malli ja sarjanumero (sarjanumerotarran sijainnin näet tämän käyttöohjeen etukannen sisäpuolelta). Ilmoita lisäksi häiriön luonne, laitteen käyttöympäristö sekä ostopäivämäärä. Mikäli tarvitset laitteeseesi varaosia, ota yhteys laitteen myyjään.

Mikäli tarvitset varaosia laitteeseesi, ota yhteys laitteen myyjään. Ilmoita aina laitteen malli, sarjanumero sekä tarvittavan osan varaosanumero. Varaosaluettelon löydät tämän oppaan lopusta. Laitteessa saa käyttää vain varaosalistassa mainittuja osia.

KULJETUS JA SÄILYTYS

Siirrä aina pyörää seuraavan ohjeen mukaisesti, sillä väärä nosto- ja siirtotapa voi rasittaa selkää tai aiheuttaa vaaratilanteita:

1. **F35:** Irrota laitteen muuntajan johto sekä virtalähteestä että laitteesta.
2. Asetu pyörän taakse.
3. Aseta jalka pyörän takajalalle, tartu toisella kädellä istuimesta ja toisella käsituesta kiinni.
4. Kallista pyörä rungon takaosassa olevien kuljetuspyörien varaan ja siirrä pyörä haluamaasi paikkaan.
5. Laske pyörä lattiaan pitäen kiinni käsituesta ja pysytellen koko ajan pyörän takana.

Mikäli laite on käyttämättä pidemmän aikaa, voimansiirtohihna voi tilapäisesti muotoutua laitteen voimansiirtopyörien mukaisesti. Tämä saattaa johtaa hieman epätasaiseen poljintuntumaan, joka kuitenkin katoaa jo muutaman minuutin käytön jälkeen, kun hihna palautuu takaisin normaaliin muotoonsa.

Toimintahäiriöiden välttämiseksi säilytä laitetta mahdollisimman kuivassa ja tasalämpöisessä paikassa pölyltä suojattuna.

MITAT

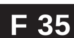
Pituus .... 105 cm
Leveys .... 62 cm
Korkeus .... 126 cm
Paino .... 38 kg

F30 ja F35 on suunniteltu täyttämään sähkömagneettista yhteensopivuutta koskevan EU:n EMC-direktiivin. Tuotteet on varustettu sen mukaisesti CE-tarralla. F30 ja F35 täyttävät CEN-tarkkuus- ja turvanormien vaatimukset (EN-957-1+5).

TÄRKEÄÄ: annettuja ohjeita laitteen asennuksesta, käytöstä ja huollosta tulee noudattaa huolellisesti. Takuu ei korvaa vahinkoja, jotka ovat aiheutuneet kyseisten ohjeiden laiminlyönneistä. Mikäli laitteeseen tehdään muutoksia joita Tunturi Oy Ltd ei nimenomaisesti ole hyväksynyt, laitetta ei saa käyttää.

OIKEUDET MUUTOKSIIN PIDÄTETÄÄN JATKUVAN TUOTEKEHITYKSEN VUOKSI.

F 30



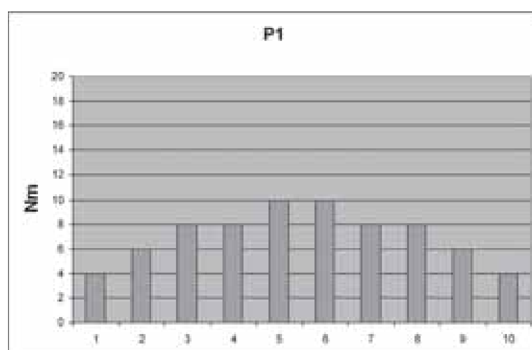
F 35

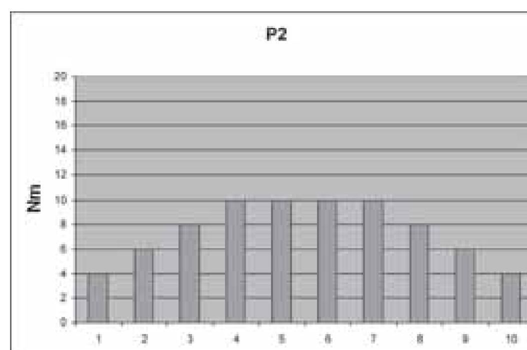


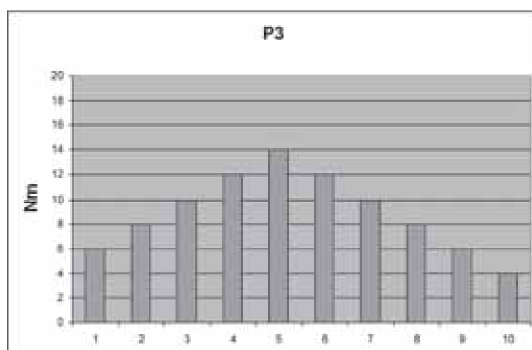


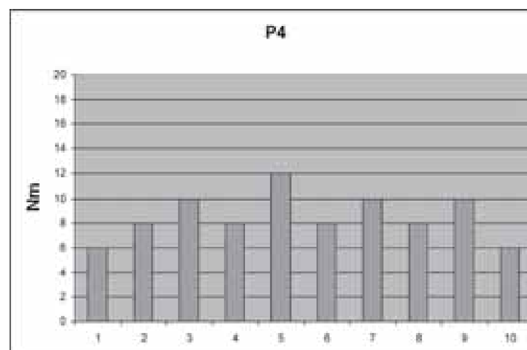
1	103 1052	Main frame, F30	1
-	103 1053	Main frame, F35	1
2	173 1077	Side cover LH, F30	1
-	173 1078	Side cover LH, F35	1
3	173 1079	Side cover RH, F30	1
-	173 1080	Side cover RH, F35	1
4	103 1012	Rear support tube, F30	1
-	103 7061	Rear support tube, F35	1
5	72 0813 100 1	Sleeve	2
6	533 1048	Move wheel	2
7	673 500 88	Cap	2
8	533 1007	Rear foot cover	4
9	M10 DIN 125	Washer	2
10	M10 DIN 127	Spring washer	2
11	M10x25 ISO 7380	Allen head screw	2
12	153 1025	Seat tube	1
13	653 1028	Locking knob	1
14	153 1026	Seat	1
15	373 1027	Tension control, F30	1
15	403 1108	AC. Adabtor, F35	1
16	223 1014	Tension connector, F30	1
16	403 1109	Servo motor, F35	1
17	403 1111	Meter wire, F30	1
-	403 1110	Meter wire, F35	1
18	403 1112	Sensor wire, F30	1
-	403 1113	Sensor wire, F35	1
19	M8x30 ISO 7380	Allen head screw	2
20	203 1044	Handle bar tube, F30	1
-	203 1045	Handle bar tube, F35	1
21	M5x35 DIN 7985	Screw, F30	1
23	403 1114	Pulse grip unit (incl. 22)	2
24	203 1046	Handle bar (incl. 34)	1
25	533 7039	End plug for handle bar	2
26	M8x25 DIN 912	Screw	1
27	233 1057	Meter, F30	1
-	233 1058	Meter, F35	1
28	M5x10 DIN 7985	Screw	2
29	353 1013	Crank L&R (incl. 31)	1
30	M8x25 DIN 933	Hex head screw	2
32	363 1004	Pedal, pair	1
33	533 1059	Handle bar tube insert	1
34	213 1011	Handle grip	2
35	533 1056	Seat post sleeve	1
36	533 1057	Seat post bottom insert	1
37	M4x10 DIN 7985	Screw	2
38	M4 DIN 9021	Washer	1
39	3,5x8 DIN 7981	Screw	1
40	503 7017	Sensor bracket	1
41	3,5x13 DIN 7504-M	Screw	1
42	M6x10 DIN 7985	Screw, F35	4
43	M6x20 DIN 933	Screw	4
44	503 7011	Safe bracket	1
45	263 1009	Pulley	1
46	343 1012	Axle for pulley	1
47	M6 DIN 985	Nylock nut	5
48	443 1010	Belt	1
49	403 7017	Magnet	1
50	17 DIN 471	C-clip	1
51	303 1018	Flywheel	1
52	343 1013	Flywheel axle	1
53	373 1028	Magnet bow	1
54	523 504 84	Bearing	4
55	523 1022	Bearing	1
56	523 1023	Metal sleeve	1
57	523 1024	Spacer sleeve	1
58	263 1010	Drive pulley	1
59	12 DIN 471	C-clip	3
60	M10 DIN 125	Washer	2
61	653 7026	WH nut 3/8”	2
62	M8x68 DIN 933	Screw	1
63	513 1009	Belt tightener frame	1
64	523 409 85	Bearing	1
65	533 1058	Drive belt wheel	1
66	643 1010	Garge spring	1
67	653 1029	Nylon washer	2
68	M8x25 DIN 912	Screw	1
69	M8 DIN 985	Nylock nut	2
70	M8 DIN 9021	Washer	1
71	M6 DIN 934	Nut	1
72	643 1011	Spring	1
73	M6x65 DIN 933	Screw	1
74	503 1027	Magnet holder bracket	1
75	M8 DIN 127	Spring washer	2
76	M8x20 DIN 933	Screw	2
77	M6 DIN 9021	Washer	2
78	653 7027	Nylon washer	1
79	223 1015	Wire rod, F35	1
80	503 1028	DC wire bracket, F35	1
81	4x12 DIN 7981	Screw, F35	2
82	403 1115	DC wire, F35	1
83	M8 DIN 125	Washer	2
84	533 7082	Plug, F30	1
85	M8X60 DIN 932	Screw	1
-	553 101 88	Screw - shaped	1
-	553 100 88	Multi purp. wrench	1
-	556 032 00	Allen key 6 mm	1
-	583 1033	Owner’s manual	1

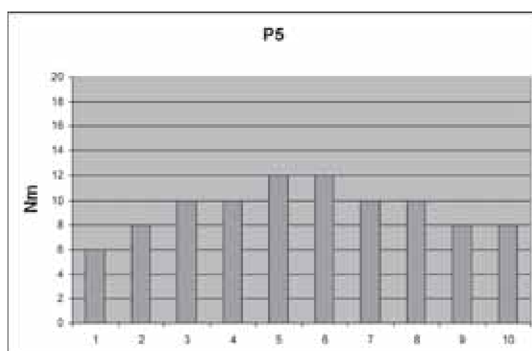
PROGRAMS F35

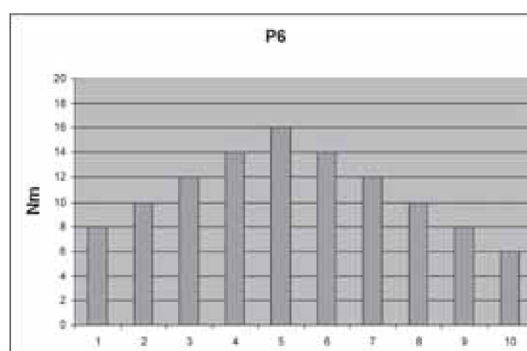


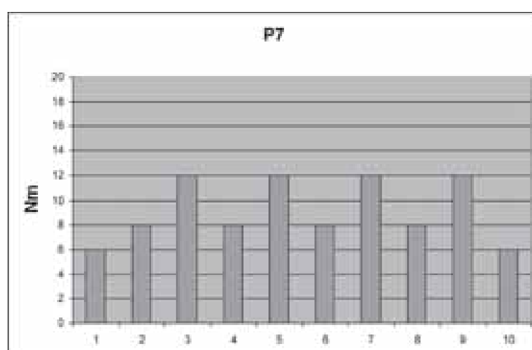


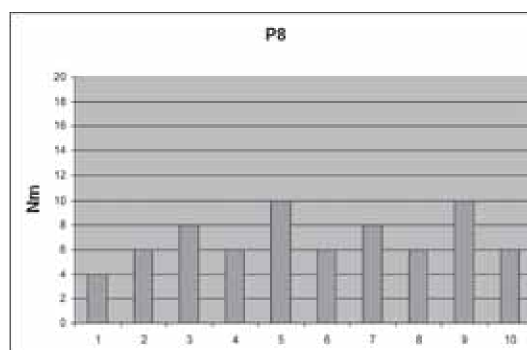












www.tunturi.com



TUNTURI®

THE MOTOR – *it's you.*

TUNTURI OY LTD
P.O.BOX 750, FIN-20361
Turku, Finland
Tel. +358 (0)2 513 31
Fax +358 (0)2 513 3323
www.tunturi.com

583 1033